



مطبخي

كتاب الطبخ الأول
لتعليم فنون الطهي

العدد الثالث 2020م 1441هـ

#خَبِيكَ_فِي_الْبَيْتِ

الراعي القانوني



الراعي الفضي



الراعي الذهبي



دقيق الجزيرة

قمح الخيول

الراعي الماسي



السر بصراحة في أرز الواحة®



٠٢/٢٤٨٨٦٠ عدن
٠٣/٢٠٣٩٢٩ الحديادة
٠٤/٤٥٥٠٤٣ إب

٠١/٤٩٥١٨٨ صنعاء
٠٤/٢٨٧١٢٢ تعز
٠٦/٤٢٦١٨٨ ذمار
٠٥/٣١٠٣٤٢ المكلا

احدى منتجات

شركة السعيد للتجارة (ش.م.ع)
ALSAEED TRADING COMPANY (Y.S.C)



Design 772561137



رَوَاب طَبِيعِي ١٠٠%

مَعَ زَبَادِي رَوَاب طَعْمِ أَدْ

رمضان مبارك



مع رَوَاب
رمضان مبارك
Ramadan Mubarak

ALUROPY
FOOD
شركة النجم الأوروبي للأغذية

Sana'a..Yemen.

00967 - 01816443

www.eustarfood.com

info@eustarfood.com





رمضان كريم

RAMADAN KAREEM

اشراف عام صلاح الحداد
تصميم وإخراج عماد الصبري
جمع وإعداد وردة الشاوش
برمجة الموقع لؤلؤة غالب
علاقات عامة زكريا جواس
مراجعة لغوية ليلى القيسي
مشعل الجحافي عمرو الذبحاني
توزيع وتحصيل بسمة عثمان
سوشل ميديا ملكة الحميدي

تنفيذ شركة



إعلانية تسويقية

رمضان كريم وبنعاد عليكم بالخير والبركات، نضع بين أيديكم العدد الثالث من مجلة مطبخي الغنية بالوصفات الجديدة والمواضيع المتنوعة، حتى تستفيد منها ربة البيت في تحضير ألذ وأشهى المأكولات لتزخر مائدتها الرمضانية بكل اللطباق المبهرة.

كما تحتوي المجلة على قسم للتوعية من مرض كوفيد-19 الجائح في مختلف بقاع الارض، يمكنك سيدتي من اتباع الارشادات والتعليمات لتحمي نفسك وعائلتك من هذا الفيروس الخطير، حيث نذكر فيه كيف يتم تعقيم مشترياتك بأكثر من طريقة، نسأل الله تعالى في هذا الشهر المبارك ان يحمي بلادنا من كل شر ومن كل مرض وعدوى.

في هذا العدد تم اضافة اقسام جديدة تلبية لرغباتكم مثل قسم التدبير المنزلي وقسم وجبات صحية خاصة للأطفال، حيث قمنا بإعداد المحتوى بإشراف شيف متميزة لها خبرة واسعة في مجال الطبخ والتغذية وكل المقادير وطريقة التحضير واضحة وناجحة.

نتمنى لكم قراءة ممتعة واستفادة مثمرة
وكل عام وانتم بصحة وعافية.

لولوة غالب عبدالله معوض



شيف مجلة مطبني

لولوة غالب عبدالله معوض

- مدربة فنون الطهي لعدة منظمات و مؤسسات و جمعيات • معدة و مقدمة فقرات طبخ بعدة قنوات من 4 سنوات • كاتبة في عدة مجلات و صفحات تهتم بالجانب الصحي و الطبخ • مبتكرة اطباق يمنية بشكل عصري • مبتكر وصفات حسب المنتجات
- استشاري في مجال فنون الطهي لعدة مطاعم و فنادق و كوفي شوب و معامل حلويات و معجنات • مجالات تدريب فنون الطهي حسب نظام لائحة الشيف (اطباق رئيسية - سلطات و مقبلات - مشروبات كوفي شوب و عصائر - اطباق جانبية - طويات (عربية - تقليدية - غربية) - معجنات (تقليدية - عربية - غربية) - وجبات سريعة (Fast Food) • مدربة مشاريع صغيرة في مشاريع الـ Catering
- التغذية (وجبات دار الضيافة للمنظمات) • مدربة اعداد لوائح قوائم الطعام - نظام معايير المطاعم و الكوفي حسب نظام الـ HACCP
- مدربة فنون الطهي بدرجة شيف احترافي لمركز مهارات • مدير مكتب لولوة غالب للتدريب في مجال فنون الطهي و الاستشارات

60

عاما من الريادة

أصالة الماضي بروح المستقبل



الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع شيراتون
تلفون : ٢٥٥٣٥٩ / ٢٥٥٣٥٨ (٠١ - ٠٠٩٦٧)
فاكس : ٢٢٨٤٩٠ (٠١ - ٠٠٩٦٧) ص . ب ٧٥٥

مؤسسة الرجوي للتجارة العامة
AL-RAGAWI GENERAL TRADING CORP

Email : info@alragawi.org - al-ragawiest@y.net.ye - web : www.alragawi.com



ملتي فراي
THE MULTICOOKER

مقلاة بزيت قليل و جهاز
طهو متعدد الوظائف



De'Longhi

Better Everyday

ديلونجي

أفضل كل يوم

قسم الأطباق الرئيسية



Artex Trading Co. Ltd.

شركة آرتكس
التجارية المحدودة

شركة آرتكس
التجارية المحدودة



Artex Trading Co. Ltd.

المركز الرئيسي صنعاء : شارع الستين - جوار وكالة تويوتا للسيارات
تلفون : 01 454980 /1/2/3 - معرض الستين تلفون : 01 454980
المعارض في صنعاء (مركز سبأ مول التجاري - مركز الكميم التجاري - المركز الليبي
التجاري - شارع مجاهد) وتساب 715112112 جوال 715166166
عدن : مجمع عدن السياحي التجاري منطقة صبرة ت: 02 263110 /1



مضغوط بالدجاج

المقادير

نصف دجاجة مع جلدها - بطاطس
اختياري - 2 اكواب ارز مزة الواحة
- 2 طماطم وسط - 2 فص ثوم +
حبة بصل متوسطة مفرومة - نصف
ملعقة صلصة طماطم - 1 الى 3
بسباس حار اختياري - نصف ملعقة
صغيرة (فلفل اسود - زنجبيل بودرة -
بابريكا - كمون - كركم) - 2 عود قرفة
صغير - 3 ورق غار - ملعقة كاري - 2
ملعقة كبيرة كزبرة ناشفة - ماء - 2
ملعقة كبيرة زيت - ملعقة ملح

طريقة التحضير

نقع ارز الواحة بماء فاتر او بارد لمدة 3 ساعات وبقدر الضغط نضع الزيت و القرفة و ورق الغار حتى يسخن الزيت نضع البصل المفرومة
ثم نضع الدجاج و البطاطس ثم الثوم و الطماطم و البسباس و البهارات و الكاري و نقفل قدر الضغط لمدة 5 دقائق و بعد مرور الخمس
دقائق نفتح قدر الضغط و نضع الصلصة و الكزبرة و الملح و ارز الواحة و الماء لحد ارتفاع بانيتين و نرجع نغلق قدر الضغط و نتركه على
نار هادئة لمدة ثلاث ساعة وبالهناء.



رمضان كريم

كباب قنم بلدي

المقادير

500 جم لحمة غنمي بلدي - 150
جم شحمة - ربع كوب بقونس - 3
فصوص ثوم - بصلة متوسطة - رشة
فلفل اسود ورشة ملح وكمون



طريقة التحضير

تُغسل اللحمة جيداً ومن ثم تفرم جميع المكونات مع بعض بالفراصة وتضاف رشة الملح و الفلفل و الكمون و تكور إلى كرات صغيرة وتقلي بزيت ساخن و تقدم وفي حالة تفكك القطع يتم إضافة بقسماط بالتدرج حتى تتماسك وبالعافية.



بروست الدجاج

المقادير

دجاجة بالجلد مقطعه - بهارات البروست ملعقة (بارريكا ضعف المقدار - كركم - كزبرة ناشفة - زنجبيل بودرة - ثوم بودرة - فلفل اسود) خليط التعقيم (4 ملاعق كبيرة خل - ماء لحد التغطية - 4 ملاعق ملح) خليط التتبيل (4 ملاعق زبادي - 4 ملاعق كبيرة عصير ليمون - نصف مقدار البهارات - كوب ماء نصف كوب دقيق - بيضة) خليط التغليف (كوب و نص دقيق - كوب الاربع نشاء - ثلث كوب بقسماط - ملح - نصف مقدار بهارات البروست المتبقية - ملعقة صغيرة بيكنج باودر) - زيت غزير للقلي



طريقة التحضير

نقطع الدجاجة الى 8 قطع ثم نقوم بعمل ثقب فيها بواسطة عود الشوي أو سكين صغيرة ثم نضعها في خليط التعقيم و نتركها بالثلاجة ويستحسن لمدة ليلة كاملة او على الأقل لمدة 4 ساعات لحد ما نلاحظ ان لون الدجاج اصبح فاتح و ماء التعقيم لونه وردي و ذلك لخروج الدم من داخل الدجاجة لضمان التعقيم ثم نقوم بتصفيتها من خليط التعقيم و بعدها نوضع في خليط التتبيل بإستثناء البيضة و نترك لمدة 3 ساعات على الأقل ثم نضيف البيضة و تقلب جيداً و نأخذ كل قطعة و ننزلها بخليط التغليف و نترك جانبا ثم نُقلي بزيت غزير لمدة 20 دقيقة ثم نخرج من الزيت و نضع بورق ناشف للزيت و تقدم مع الثومية و سلطة الملفوف.

لحم حنيذ

المقادير

كيلو لحم غنمي او بقري حسب الرغبة
 - بطاطس و أي نوع خضار- بسباس
 - جزر - كوسا - بروكلي - قرنبيط -
 طماطم - نصف بصل - ملعقة كبيرة
 فلفل اسود - ملح - بهارات ولسلق
 اللحمية نحتاج (كركم - كمون - فلفل
 اسود حب - كاري - ورق غار)



طريقة التحضير

يقدر نسلق اللحمية مع البهارات و الملح و الماء لحد إستواء اللحمية جيداً ثم نقوم بوضع اللحمية بعد تصفيتها من مرقة السلق بورق قصدير و نضع معها البصلة المقطعة ارباع و البطاطس و اي نوع خضار اختياري و نرش الملح و الفلفل الأسود و نغلف القصدير جيدا ونضعه داخل قدر و نقفل القدر و نتركه على نار هادئة لمدة ثلث ساعة و يُقدم بعدها بالقصدير للحفاظ على النكهة و يقدم بجانب أرز مزه الواحة مطبوخ على البخار .


ALSAEED
 شركة السعيد للتجارة والتجارة
ALSAEED TRADING COMPANY (Y.S.C)

السرا بصراحة
في أرز الواحة®

الواحة
 أرز عذو يستعمل في كل شيء
 طعم العذو مع كل شيء



فطيرة الراعي

المقادير

الحشوة (ربع كيلو لحمة مفرومة - 1
وسط بصل مفروم - 2 ثوم مفروم - 2
ملعقة كبيرة صلصة - مشروم - جزر
مقطعه مكعبات ومسلوقة - بازلت
مسلوقة - بقونس - ربع كوب مرقة
او ماء - ملح - فلفل - جوز الطيب -
ورق غار - زيت) خليط البطاطس (نص
كيلو بطاطس مسلوقة - ملح فلفل
- ربع كوب حليب او كريمة سائلة - 2
ملعقة كبيرة زبدة)

طريقة التحضير

بوعاء على النار نضع الزيت ثم اللحمة ونحمرها ثم البهارات و البصل و الثوم و المرقة لحد ما تستوي اللحمة ثم نضيف باقي الخضار، بوعاء نقوم بخلط كل مكونات خليط البطاطس و يجب ان تكون البطاطس المسلوقة دافئة ثم بوعاء حراري نضع الحشوة و هي اللحمة المفرومة و الخضار و نقوم بتسويتها بالوعاء ثم نضع خليط البطاطس و نقوم بتزيينها من فوق بجبنه او بيضة و تدخل الفرن لمدة ربع ساعة وبالعافية.



أجي. نو. موتو

إضافة صغيرة تغنيك عن
إضافات كثيرة لنكهة ولا أروع



بوب كورن الدجاج

المقادير

2 صدور دجاج مقطعة مكعبات وسط
 - عصير 2 ليمونة - بيضة - 2 ملعقة
 كبيرة زبادي - بهارات التتبيل ملعقة
 (زنجبيل بودرة - ثوم بودرة -- زعتر
 - فلفل اسود - بابريكا - صلصة صويا
 - ملح) - خليط التغليف (2 ملعقة
 بابريكا - ملح وفلفل و كركم - ربع
 كوب دقيق - ربع كوب بقسماط --
 2 ملعقة كبيرة نشاء - نص ملعقة
 بيكنج باودر) زيت غزير للقلي



طريقة التحضير

بوعاء نضع الدجاج المقطع مع الزبادي والليمون و بهارات التتبيل ونتركها تتبل بها أقل شيء 3 ساعات، ثم نضيف لها بيضة وتأخذ كل قطعة ونغلفها بخليط التغليف وتقلي بزيت حار غزير وبالعافية.



نعمل على توفير احتياجات الاسواق المحلية من الاسماك المتوفرة في السواحل اليمنية عبر شركة بروم للأسماك والتي تعمل وفقاً لنظام الهاسب العالمي لسلامة الغذاء أثناء الإصطياد والنقل والتحضير لضمان حصول عملائنا على أفضل المنتجات ذات الجودة العالية وفق المعايير الدولية .. **تجدون منتجاتنا في السوبرات المتواجدة في أمانة العاصمة**

تمنن
TAMNON

شركة تمنن للتجارة والتسويق
Tamnon Trading & Marketing Co.



سمك فيلية بصوص الليمون

المقادير

2 قطع سمك فيلية (تونة - بياض - ديرك) - ربع كوب عصير ليمون - ملح - فلفل - م ص بودرة ثوم - ربع كوب دقيق للتغليف - 1 ملعقة كبيرة نشاء - ملعقة كبيرة زبدة - زيت للقلي - نص كوب مرقة خضار او سمك - شبت

طريقة التحضير

نتبل السمك بعصير ليمون والفلفل والثوم البودرة والملح وبوعاء نضع الدقيق ونغلف السمك وتقلي بالزيت حتى تحمر وتتكون طبقة محمرة، وبعدها نضع السمك بوعاء اخر وبنفس المقللة على لئار نضع الزبدة ثم المرقة مع النشاء لحد ما يغلي وبعدها باقي عصير الليمون والشبت والسمك المقلي وتتركه حتى يمتزج جيدا وبالعاوية ويقدم بجانبه ارز النسيم وبالعاوية.



كما نوفر لعملائنا مجموعة واسعة من المنتجات ذات العبوات المختلفة والتي منها 500 جرام 1000 جرام، وكذا تلبية احتياجات القطاعات الأخرى من مطاعم وفنادق ومستشفيات وشركات تموين .. تجدون منتجاتنا في السوبرات المتواجدة في أمانة العاصمة

تمنن
TAMNON

شركة تمنن للتجارة والتسويق
Tamnon Trading & Marketing Co.



الزربيان

المقادير

3 بصل متوسط مقطع شرائح
2 كوب أرز النسيم 3 حبة
طماطم مقطعة 2 ثوم
1 زبادي بهارات زربيان
(3 ملاعق كبزرة يابسة، 4 ملاعق
صغيرة كمون، 2 ملاعق صغيرة
فلفل أسود ، 2 ملعقة صغيرة كاري،
ملح



طريقة التحضير

- نشوح شرائح البصل مع الزيت في قدر الضغط إلى أن يصير لونه أحمر - نخرج البصل من قدر الضغط إلى الخلاط ونضيف 2 أكواب ماء مع الطماطم المقطع وعلبة زبادي صغيرة و 2 رؤوس ثوم وكبزرة خضراء و 2 قرون بسباس أخضر و 3 ملاعق صغيرة كبزرة يابسة ، 4 ملاعق صغيرة كمون، 2 ملعقة صغيرة كاري، قرنفل، هيل وملح - بنفس قدر الضغط الذي حمرنا فيه البصل نحط اللحم مع نصف كوب ماء وأعواد قرفة 1 ملعقة صغيرة كمون ، 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود، ورق غار، و حبة ليمون أسود مجفف ونضغطهم لمدة 10 دقائق أو ربع ساعة بحيث أن يكون اللحم نصف مستوي - نحط حبات البطاط المقشرة عليه بدون تقطيع ونضغط لمدة 5 دقائق - نفتح ونسكب خليط البصل عليهم ونضغط لمدة كافية ثلث ساعة - نسلق الأرز مع الملح والقرفة والهيل وقليل من نصف سلقه - نحط الأرز نصف السلقه على اللحمة في قدر الضغط مع التحريك .. ونحط صباغ الرز - في قدر صغير نحط سمن داخل بصله ونحط عليهم فحمة ملتهبة ونحطه داخل الضغط على الرز للتبخير . - نضغطهم لمدة 5 إلى 10 دقائق - نسكب الأرز في صحن للتقديم ونحط قليل مكسرات محمصة بحسب الرغبة .



فيتوتشيني بالدجاج

المقادير

250 جم مكرونة فيتوتشيني - صدر
دجاج مقطعة شرائح - مشروم -
كوب كريمة - ربع كوب جينة شيدر -
ربع كوب جينة - زبدة - زيت - بارميزان
- 1 ملعقة دقيق او نشاء - ملح -
فلفل - زعتر - بابريكا - عصير ليمون
- ملعقة زبادي - ثوم بودرة

طريقة التحضير

نسلق المكرونة بماء وملح وزيت ثم نتبل الدجاج بالليمون و الزبادي و الزعتر و الثوم البودرة و الفلفل الأسود و الملح و بمقللة على النار نضع الزيت و ثم الدجاج ونقلبها ثم نضع المشروم و بعدها الكريمة و النشاء او الدقيق و عندما تتسبك نضع المكرونة و بعدها الأجبان و نُقدم.


ALSAEED
 شركة السعيد للتجارة (م.س.ع)
ALSAEED TRADING COMPANY (P.S.C)

السر بصراحة
في أرز الواحة®

ستراغونوف اللحمية

المقادير

- ربع كيلو لحمية مقطعة شرائح - 2
- ملعقة كبيرة زيت - بابرিকা - فلفل -
- بودرة بصل او بصل صغيرة - نص كوب
- مشروم طازج - كوب كريمة طبخ - 1
- ملعقة نشاء او دقيق لتكثيف الصوص
- حسب الحاجة - ملح ربع كوب مرقة -
- 1 م كبيرة زبدة



طريقة التحضير

بمقلدة عالنار نضع الزيت ثم شرائح اللحمية و البابرিকা و الفلفل و الملح و نقلب حتى تستوي اللحمية و بعدها نضع اللحمية بوعاء اخر و بنفس المقلدة على النار نضع الزبدة ثم المشروم و كريمة الطبخ و نخلط المرقة مع النشاء و نضعه أيضاً بالمقلدة ثم نعيد شرائح اللحمية للمقلدة لتمتزج مع الصوص و تقدم.



خيارك الأفضل ...
للتغليب الصحي والآمن



قمدير
تارجت
- ٢٠٢٠ -
الوحيد الوحيد

مؤسسة الرجوي للتجارة العامة
AL-RAGAWI GENERAL TRADING CORP
الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع شهدائون
تلفون: ٢٥٣٣٥١ / ٢٥٣٣٥٢ (٠١-٩٩٧٠٠٠)



يتحمل درجة حرارة عالية
استخدام صحي وآمن
افضل اختيار للمشاي و الحنيز





مطفاية

المقادير

سمك (غوبيزي - ثماد) بحسب الرغبة
2 كوب أرز النسيم - صلصة
رأس بصل كبير مقطع شرائح ست
فصوص ثوم مفرومة عود قرفة
ست حبات قرنفل كبزرة مفرومة
كمون ورق غار

طريقة التحضير

- نحضر قطع السمك (غوبيزي - ثماد) ونغسله ونضيف قليل من عصير الليمون. - نضيف بهارات السمك (الفلفل - كمون) ونتركة 3-5 دقائق - نقلي البصل بزيت الطبخ لحد ما يصير لونه بني - نأخذ نصف الزيت الذي تم فيه قلي البصل ونقلي السمك إلى أن يكون نصف مستوي - نخرج السمك إلى قدر آخر - نضع البصل البني في القدر ونضيف قليل صلصة، ورق غار، قرفة، كمون، قرنفل، والثوم المفروم - نحط الأرز ونقلب الجميع . - نضيف ماء وملح - نتركة حتى يتشرب الماء (نصف مستوي) - نضيف السمك المقلي (نصف قلبه) على الأرز ونغطي القدر بقصدير تحت الغطاء (تغطية محكمة) ونتركة 10 دقائق حتى يستوي الرز مع السمك - نستخرج السمك بحذر لكي لا يتكسر ونضعه في صحن - نسكب الرز على الصحن ونضع عليه السمك .

أرز بسمتي هندي
درجة أوله
طويل الحبة

النسيم

شركة السعيد للتجارة (م.م.ع.م.)
ALSAEED TRADING COMPANY (P.S.C)

رهضان كريم



حضرمت - الشحر
www.burumseafood.com
info@burumseafood.com

شركة بروم للأسماك
26 عاما من العطاء والتميز

Follow us on:
f t i burumsea
7 3 8 0 4 1 1 2 4

أسماك مجمدة بأعلى المعايير
لتبقى قيمتها الغذائية كاملة

الطريقة الصحيحة
لإذابة السمك المجمد

تنبيه

لا تقم بإذابة السمك
مباشرة في الماء مطلقاً



إزج النايلون وأترك السمك
يبدا بالخوبان قبل الطهي



في حالة الرغبة بسرعة
الإذابة ضع السمك في نايلون
محكم وضعة داخل ماء فاتر



طريقة تحضير كبسة السمك

المكونات

السمك: 1 كيلو، أرز بسمتي 4 أكواب، معلقة كبيرة من: (الكومون،
الكزبرة، بابريكا، الكركم، بهار سمك، ملح، هيل ناعم، زنجبيل
مفروم) كوب زيت، بصل، طماطم، ثوم و فلفل.

طريقة التحضير

- 1) يغسل الأرز وينقع في الماء لمدة 15 دقيقة.
- 2) في طبق توضع البهارات وتقلب جيداً.
- 3) تُرش بعض البهارات على السمك.
- 4) يسخن بعض من الزيت في قدر واسع، ويضاف السمك ويترك
لبضع دقائق ليصبح ذهبياً اللون ثم يقلب على الجانب الآخر
ويترك ليصبح ذهبياً اللون، ثم يخرج السمك من القدر ويترك
جانبا.
- 5) في القدر يوضع بقية الزيت ثم البصل والثوم و الزنجبيل
والفلفل ويقلب لبضع دقائق ليكتسب لونا شهياً.
- 6) تُضاف الطماطم، و 5 أكواب من الماء ، ويترك على نار قوية
ليغلي ثم يضاف الأرز ويقلب بهدوء على نار هادئة ويترك لبضع
دقائق ليتشرب الماء قليلاً.
- 7) توضع قطع السمك على سطح الأرز، ويغطي القدر ويترك
على نار هادئة لحوالي نصف ساعة لينضج الأرز تماما، ومن ثم
يقدم ، وبالهناء والشفاء.



لمزيد من الوصفات ، تاهونا على الفيسبوك
www.facebook.com/TamnonYE

730187297

www.tamnon.com
tamnon@tamnon.com

TamnonYE

شركة تمنن للتجارة والتسويق
Tamnon Trading & Marketing Co.

الوكيل الحصري
تمنن
TAMNON



٠٢/٢٤٨٨٦٠ عدن
 ٠٣/٢٠٣٩٢٩ الحديدة
 ٠٤/٤٥٥٠٤٣ إب

٠١/٤٩٥١٨٨ صنعاء
 ٠٤/٢٨٧١٢٢ تعز
 ٠٦/٤٢٦١٨٨ ذمار
 ٠٥/٣١٠٣٤٢ المكلا

احدى منتجات
 شركة السعيد للتجارة (ش.م.ب.ج)
 ALSAEED TRADING COMPANY (Y.S.C)



قسم الشوربات



مجلة مطبخي

مكرونة
Pasta
Lucia

مع لوسيا ... المكرونة الذ وأشهى
Pasta is Taster and Delicious with Lucia

مؤسسة الرجوي للتجارة العامة
AL-RAGAWI GENERAL TRADING CORP
الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع شيراتون تلفون: ٢٥٢٣٥٩١ / ٢٥٢٣٥٨١ (٠١٩١٧-٠١)

الرجوي
الوكيل الوحيد



شورية الذرة مع الدجاج

المقادير

- علبه ذرة طووة
- مكعبات صدر الدجاج
- بصله صغيرة مفرومة
- مكعب مرق الدجاج
- فلفل بارد مقطوع الى مكعبات
- ملعقتي طعام طحين وثلاث ملاعق شوفان
- لتر حليب خالي من السكر
- القليل من الملح والفلفل الاسود

طريقة التحضير

يحمس البصل المفروم في الزيت الساخن حتى يذبل ثم نضع مكعبات الدجاج عليه ونقلبها ثم نضع مكعبات الفلفل البارد ونستمر في التقليب ثم نضع الذرة ونقلبها، وفي وعاء اخر نخلط كلاً من الحليب مع الطحين والشوفان جيداً حتى لا يتكتل الطحين ثم نضيفه الى القدر ونقلبه جيداً، ثم نضع بعد ذلك مكعب مرقه الدجاج والملح والفلفل الأسود حسب الرغبة نترك المزيج على نار متوسطة حتى يغلظ قوامه قليلاً ويُقدم.



مركز الكهيم التجاري

العنوان : صنعاء - شارع حدة
التلفون : 01202020



شوربة البرغل بالشبت

المقادير

- نصف كوب برغل ناعم او وسط ينقع بالماء نصف ساعة
- بصلة مفرومة
- جزرتين مبشورتين
- كوب شبت مفروم
- ملح - فلفل اسود
- ملعقتين دقيق ابيض
- 2 اكواب حليب سائل
- 3 اكواب ماء
- عصير ليمونتين



طريقة التحضير

يشوح البصل بالزيت الى أن يذبل ثم يضاف الجزر ويقلب الى ان يذبل أيضاً ثم نضيف ثلاثة أكواب ماء ويضاف البرغل ويترك لعشرين دقيقة على نار متوسطة حتى يستوي البرغل ثم نذوب الدقيق بالحليب ويضاف للشوربة ويضاف الشبت ثم نضيف الملح والفلفل ونقلب ويترك ليغلي لمدة عشر دقائق مع التقليب واذا كانت الشوربة ثقيلة نخففها بماء ساخن وفي النهاية نضيف عصير ليمونتين ويُقدم.



تونة أمازون محضرة من ألد قطع سمك التونة محضرة بزيت دوار الشمس الوجبة الصحية والخفيفة لك ولأسرتك





شوربة القرع مع الدجاج والجزر

المقادير

نصف قرعة صفراء مقشرة ومقطعة
 مكعبات - 2 جزرة مقشرة ومقطعة
 مكعبات - بصلة مقطعة مكعبات -
 3 - سن ثوم صغار مقطعة - ملعقة
 كبيرة زيت زيتون - مكعب مرقة الدجاج
 4 صدور دجاج بدون عظم مقطعة
 مكعبات - 2 سن ثوم مهروسين توضع
 مع الدجاج - اوربغانو - ملعقة كبيرة
 زيت زيتون - ليمون - ملح وفلفل اسود
 حسب الرغبة - فلفل أسود

طريقة التحضير

بطنجرة تُسخن الزيت ثم نضع البصل والجزر والثوم والقرع ونضع معهم مكعب مرق الدجاج ونغمرهم بماء ونتركهم حتى الغليان ثم نخفض النار حتى تستوي المكونات جميعاً وبنفس الوقت نتبل الدجاج بالليمون والاوربغانو والملح والفلفل ثم نسخن الزيت ونضع عليه فصين ثوم مهروس ونضيف الدجاج المتبل ونقلب الدجاج حتى يُحمر ويستوي و بعد ذلك نهرس خليط الشوربة المحضر في الخطوة السابقة ثم نضيف له الدجاج ويُقدم.



شوربة جبنة التشيدر والبروكلي

المقادير

- بصلة مفرمة
- صبه جزر مبروش
- كوب بروكلي مقطع قطع كبيرة
- كوب جبنة شيدر
- إصبع زبدة
- ¼ كوب طحين
- 2 كأس حليب
- خبز محمص للزينة
- ملح وفلفل اسود



طريقة التحضير

نحمص البصلة مع ملعقة زبدة ونضيف الجزر والبروكلي وفي وعاء اخر نخلط الطحين وباقي الزبدة وبالتدريج نضيف الحليب حتى يتجانس مع الطحين ونحرك الخليط حتى يتجانس لمدة عشر دقائق ونضيف القليل من الماء حسب الكثافة المرغوبة للشوربة ثم نضيف البصل المحمص مع الجزر والبروكلي ونترك الخليط يتجانس لمدة خمس دقائق ثم نضيف الجبنة التشيدر ونضيف الملح والفلفل حسب الرغبة ويُقدم.



ALSAEED

شركة السعيد للتجارة العامة
ALSAEED TRADING COMPANY (P.S.C)

أرز بسمتي هندي
درجة أولية
طويل الحبة



رهضان كريم



بنك اليمن الدولي
INTERNATIONAL BANK OF YEMEN
هدفنا واحد

فروع الفراشة للنساء

لمزيد من الإستفسار يمكنكم الإتصال مجاناً على الأرقام : ٨٠٠٦٠٠٠ - ثابت و بين موبايل او ٦٠٠٠ من أي-جي.أس.أم

www.ibyemen.com

مول العرب

MALL ALARAB



قسم المقيلات والسلطات

متعة التسوق

الجمهورية اليمنية - صنعاء

شارع حدة - جولة الرويشان

☎ 01506090



حبار مقلي او كاليماري مقلي

المقادير

2 حبار نظيف ومصفى - زيت للقلي -
نص كوب بقسماط - نص كوب دقيق
ايض - بيضة - بهارات ملعقة (فلفل
اسود - كمون - بابريكا - ثوم بودرة
- ملح - بيكنج بودر) - حليب للتنقيع

طريقة التحضير

نقطع الحبار بشكل عرضي بحيث نحصل على حلقات و نضعها في حليب للتنقيع و توضع بالثلاجة لمدة 3 ساعات و بعدها نحضر التتبيلة للتغليف نقسم البهارات في الدقيق و البقسماط بعدها نخرج الحبار و نصفه جيدا من الحليب و نضعه بالدقيق حتى يُغلف جيدا ثم بالبيض ثم بالبقسماط و هكذا حتى نكمل الكمية كلها و بعدها ندخلها الثلاجة قليلاً حتى تتماسك طبقة البقسماط و نخرجها و نقليها بزيت غزير و يمكن تقديمها بجانب الصوصات.

مول العرب

MALL ALARAB

المخلوطة

المقادير

كوبين دقيق - رشة ملح - ملعقة
خميرة - ملعقة كاري-ملعقة صغيرة
كمون - ملعقة كركم - حزمة بصل
اخضر مقطع - بطاطس مسلوقة
مقطعه مكعبات ربع كوب كزبرة
مفرومة 2- بسباس اخضر مقطع
حسب الرغبة - زيت للقلي - ملعقتين
نشاء - نصف ملعقة بيكنج باودر -
ثلث كوب ماء دافئ حسب الحاجة



طريقة التحضير

بوعاء عميق نضع الخميرة والماء والبهارات كامل والماء ونخلطهم جيداً ثم نضيف الخضار والدقيق والنشاء والبيكنج باودر والملح ونخلطهم جيداً وإذا ففت العجينة او ثقلت نعاير الماء واللاههم ان تكون العجينة أثقل من خليط البان كيك ونتركها تخمر نص ساعة ثم نكورها ونقليها بزيت غزير وتُقدم مع السحاق.





المسبحة او الحمص

المقادير

كوب حمص مسلووق - نصف كوب
طحينة سائلة - 2 ملعقة كبيرة زبادي
- رشة ملح حسب الرغبة - رشة
كمون حسب الرغبة - 2 ملعقة كبيرة
ليمون- 2- ملعقة كبيرة زيت زيتون - 2
مكعب ثلج

للتزيين: سماق - زيت زيتون حبات
من الحمص المسلوقة

طريقة التحضير

بالخلاط الكهربائي نضع كل المقادير مع بعض ثم نضيف مكعبي الثلج و نخلط جيدا حتى نحصل على خليط ناعم و كثيف ثم نضعها
بصحن التقديم

للتزيين : بملعقة و نُشكل خطوط و نُزينها بالسماق و الحمص و زيت الزيتون.



متبل الباذنجان

المقادير

2 حبات باذنجان - نصف كوب زبادي
 - ربع كوب طحينة سائلة - رشة ملح
 - عصير 2 ليمونة - 3 فص ثوم او
 ملعقة ثوم بودرة - للتزين زيت زيتون



طريقة التحضير

نقوم بشوي الباذنجان بقشره ثم نخرجه من النار ونتركه حتى يبرد نقوم بتقشيريه ووضعهم بمصفاه حتى نتخلص من الماء منه ثم نضعه بالفراطة او نفرمه بالسكين بشكل ناعم جداً ثم نقوم بإضافة باقي المقادير مع التحريك جيداً او الخلط بالفراطة حتى نحصل على مزيج متجانس ثم يُقدم ويُزين بزيت الزيتون.





سلطة المشاوي التركية

المقادير

3 طماطم مفروم ناعم جدا - 2 بصل احمر كبيرة مفروم ناعم جدا - نصف كوب بقدونس مفروم ناعم جدا - 1 ملعقة كبيرة نعناع مجفف - 1 ملعقة كبيرة شطة حارة او هريسة حارة - 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم مركزة - 1 ملعقة كمون - نصف ملعقة سماق - نصف ملعقة ثوم بودرة - ربع كوب زيت زيتون - 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون - 1 ملعقة بابريكا او نصف ملعقة دبس فلفل رومي - 1 ملعقة كبيرة دبس رمان

للتزيين: زيتون اسود - اخضر - نعناع طازج - طماطم - كزبرة - زيت زيتون حسب الرغبة

طريقة التحضير

في وعاء عميق نخلط البصل ثم الطماطم ثم البقدونس وبعاء اخر نخلط كلا من الليمون وزيت الزيتون ومعجون الطماطم والشطة والبابريكا ودبس الرمان والملح والثوم البودرة والسماق والكمون نخلطهم كلهم جيدا ثم نخلطه مع خليط البصل والطماطم والبقدونس ونقلبهم جيدا ثم نقدمهم بطبق التقديم وتقدم بشكل مرتب مثل الحمص والمقبل وتزين بالنعناع الطازج او الكزبرة او الطماطم وزيت الزيتون حسب الرغبة.



سلطة الشمندر والجرجير

المقادير

1 شمندر مسلوقة ومقشرة - حزمة
جرجير مغسولة - 1 بصل احمر - 1
ملعقة كبيرة زيت زيتون - عصير
ليمون صغيرة - 1 ملعقة خل - 1
ملعقة سماق - ربع ملعقة صغيرة
فلفل اسود - ملح حسب الرغبة - 2
ملعقة كزبرة مفرومة ناعم وللتزيين
صب الرغبة جوز



طريقة التحضير

بوعاء نخلط كلا من الملح وزيت الزيتون والخل والسماق والفلفل الأسود وعصير الليمون جيداً ثم نضيف له بصل مقطع شرائح طولي وكذلك البنجر مقطع شرائح طولية او مكعبات وكذلك الكزبرة ثم نقطع الجرجير انصاف او نتركه كما هو إذا كان صغير الحجم ونضعه بوعاء ثم نضع الخليط الاخر عليه ويزين بالجوز المفروم والطماطم.



أجهزة أكاي المنزلية ..
اغني مياتك

AKAI
Enhance Your Life

الراش RTX
شركة آر تكس
التجارية المحدودة
Artek Trading Co. Ltd.

المركز الرئيسي صنعاء : شارع الستين - جوار وكالة تويوتا للسيارات
تلفون : 01 454980 /1/2/3 - معرض الستين تلفون : 01 454980
المعارض في صنعاء (مركز سبأ مول التجاري - مركز الخميم التجاري - المركز الليبي
التجاري - شارع محاهد) وتساب 715112112 جوال 715166166
عدن : مجمع عدن السياحي التجاري ومطقة صيرة ت: 02 2631110 /1



الناتشوز

المقادير

كوب دقيق ابيض - كوب ذرة صفراء -
ربع كوب زيت - ملعقة صغيرة بكينج
باودر - رشة ملح - ماء دافئ للعجن
- زيت زيتون للتحميص

طريقة التحضير

نخلط كل المقادير ماعدا زيت الزيتون ونُعجن جيدا ونُترك ترتاح ربع ساعة ثم نقسمها ونفردُها بشكل رقيق وتخبز في صاج حار وتقلب ونخرجها ونقطعها بشكل طولي ثم تقطع بشكل مثلثات وتوضع بصينية وترش بالزيت وتدخل الفرن لتتحمّر ونقلبها كل فترة حتى تكون مقرمشة وتقدم مع الخضار المشكّلة والمقطعة قطع صغيرة.



جديد موبايل نت

2 GB

ريال 2.600

4 GB

ريال 4.800

1 GB

ريال 1.400

6 GB

ريال 6.000

الباقة الأكبر .. بسعر أقل

- للاشتراك اتصل على الرقم (333) أو أرسل حجم الباقة إلى (1112) .
- السعر شامل الضريبة .
- الرصيد تراكمي و صلاحية الباقة (10) أيام .
- لمزيد من المعلومات أرسل (موبايل نت) إلى (123) مجاناً .



صحة طعمها رائع

رمضان كريم
Ramadan Kareem



قسم الصوتيات





صوص سلطة سيزار

المقادير

ربع كوب زيت زيتون - ربع كوب عصير
ليمون - ملعقة ثوم بودرة او 2 فص
ثوم مفروم ناعم - نصف كوب جبن
بارميزان - رشة ملح - رشة فلفل
ملعقة بقدونس مجفف

طريقة التحضير

نضع جميع المقادير جميعا بالخلط ثم نخفقهم جيدا حتى يثقل القوام.

شرباب النحل للعسل اليمني
العنوان : مخبز امام مكتب النائب
772207110 - 01373055

صوص الرانش

المقادير

1 كوب حليب - 2 ملعقة عصير ليمون
 1 كوب مايونيز - نصف ملعقة
 بودرة ثوم - او فص ثوم - نصف
 ملعقة بصل بودرة او بصل مفروم
 ناعم جدا - رشّة ملح



طريقة التحضير

نخلط جميع المقادير جيدا حتى يثقل قوامه ونحصل على صوص كريمي.



أجهزة منزلية عالية الجودة تعمل
 بأحدث التقنيات الرزّة للطاقة



أجهزة رويال المنزلية.. الجودة و الجمال

شركة أرتكس
 التجارية المحدودة
 Alitex Trading Co. Ltd.

المركز الرئيسي صنعاء - شارع الستين - جوار وكالة تويوتا للسيارات
 تلفون : 01 454980 /1/2/3 - معرض السنين تلفون : 01 454980
 المعارض في صنعاء (مركز سبأ مول التجاري - مركز الكيمه التجاري - المركز الليبي
 التجاري - شارع محاهد) وتساب 715112112 جوال 715166166
 عدن : مجمع عدن السياحي التجاري منطقة صيرة ت: 02 263110 /1



صوص ماكدونالد بيج ماك

المقادير

2 ملعقة صوص فرنسي - ملعقة
بودرة بصل او بصل مفروم ناعم جدا-
نص كوب مايونيز - 3 ملعقة مخلل
خيار مقطع صغير ومغسول - ملعقة
خل - رشة ملح - ملعقة صغيرة سكر

طريقة التحضير

نقوم بخلط جميع المكونات جيداً في وعاء ثم يغلق بإحكام ويوضع بالثلاجة لعدة ساعات مع التقليب للخليط كل فترة حتى يتجانس الطعم جيداً.



جليم غاز

GLEM GAS
ITALY

طباقات جليم غاز الإيطالية الشهيرة
أحدث وأدق أنظمة السلامة والأمان

شركة آرتكس
التجارية المحدودة
Arlex Trading Co. Ltd.

المركز الرئيسي صنعاء : شارع الستين - جوار وكالة نوبوتا للسيارات
تلفون : 01 454980 / 1/2/3 - معرض الستين تلفون : 01 454980
المعارض في صنعاء (مركز سبأ مول التجاري - مركز الخميم التجاري - المركز الليبي
التجاري - شارع مجاهد) وتساب 715112112 جوال 715166166
عدن : مجمع عدن السباحي التجاري منطقة صيرة ت: 02 263110 / 1

الصلصة الفرنسية

المقادير

1 ملعقة خل او عصير ليمون - رشة
ملح - رشة فلفل - 2 ملعقة زيت



طريقة التحضير

يخلط الزيت والملح والفلفل جيداً ثم نضيف الليمون والخل تدريجياً مع التقليب المستمر باستخدام شوكة الخلاط حتى يصبح صوص ثقيل.



مركز الكيم التجاري

العنوان : صنعاء - شارع حدة
التلفون: 01202020





صوص جبن تشيدر

المقادير

ربع كوب جبن تشيدر مبشورة - نص
كوب حليب - 2 ملعقة نشاء - رشة
ملح

طريقة التحضير

نضيف النشاء الى الحليب ونخلط الى ان يذوب ثم نخلط جميع المقادير مع بعض ونضعها بقدر على النار ونحرك الخليط جيداً حتى ذوبان الجبن جيداً ويصبح الخليط صوص ثقيل نوعاً ما ويقدم مع البطاطس المقلية والساندويتشات والبرجر والكباب.



قسم المشروبات

مجلة مطبخي



أصالة FM
تراث وحضارة

FM 87.9

www.assala.media



[assalafm87.9](#) [assala_fm](#) [assala_fm](#) [Assala FM 87.9](#) [t.me/AssalaFM](#)



المشروبات الباردة

سموثي الموز مع زبدة الفول السوداني

المقادير

- 1 موزة مجمدة - كوب حليب سائل -
- 1 ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني

طريقة التحضير

بالعصارة نضع كلاً من الموزة والحليب ونخلطهم جيدا ثم نضع زبدة الفول السوداني ونخلطها مرة أخرى بعدها نصب الخليط بكاسات السموثي ويُزين بقطع الموز والمكسرات حسب الرغبة.

			<p>شركة ارتكس التجارية المحدودة Artex Trading Co., Ltd.</p> <p>المركز الرئيسي صنعاء : شارع الستين - جوار وكالة تويوتا للسيارات تلفون : 01 454980 /1/2/3 - معرض الستين تلفون : 01 454980 المعارض في صنعاء (مركز سبا مول التجاري - مركز الخميم التجاري - المركز الليبي التجاري - شارع محاهد) وتساب 715112112 جوال 715166166 عدن : مجمع عدن السياحي التجاري منطقة صيرة ت: 02 263110 /1</p>
			
			

المشروبات الباردة

سموثي الجزر والبرتقال

المقادير

1 جزر - نصف كوب عصير برتقال
طازج- نصف موزة - مكعبات ثلج



طريقة التحضير

بالعصارة او الخلاط الكهربائي نضع الجزر وعصير البرتقال والموز ونخلطهم جيداً ثم نضيف مكعبات الثلج ونخلط جيداً حتى يصبح مزيج سموثي.



شركة الهاملي

لبيع الحبوب وجميع انواع الفواكة
وتمويل الشركات والمراكز التجارية
والفنادق والبسطات

العنوان : الجمهورية اليمنية
صنعاء السوق المركزي ذهبان
771571554 - 711638961



المشروبات الباردة

فراييه الشوكولاتة

المقادير

كوب طيب سائل - ملعقة كبيرة
قهوة سريعة الذوبان - سكر حسب
الرغبة - 2 ملعقة كاكاو بودرة -
ملعقة كبيرة شوكولاتة مذابة او
صوص شوكولاتة - ربع كوب مكعبات
ثلج - رشة فانيليا - صوص شوكولاتة
وكاكاو او شوكولاتة خام مبشورة او
كريمة للتزيين

طريقة التحضير

نذوب القهوة جيداً بقليل من الحليب الساخن ثم نتركها تبرد جيداً وبالخلط الكهربائي نضع الحليب والقهوة والشوكولاتة والكاكاو والفانيليا والثلج ونخلطهم جيداً حتى يتجانس الخليط ويصبح جاهز ويقدم بكاسات ويزين بالكريمة وصوص الشوكولاتة والمكسرات حسب الرغبة.



المشروبات الباردة

عصير الخيار مع الليمون

المقادير

نصف خيار وسط - كوب عصير ليمون
- 4 ورقات نعناع طازج - 2 ملعقة
سكر حسب الرغبة



طريقة التحضير

نقشر الخيار ونبشرها ونتركها بوعاء زجاج مع عصير الليمون والسكر لمدة نصف ساعة ثم نضعهم كلهم بالعصارة مع أوراق النعناع ونخلطهم جيداً أو نعصرهم جيداً حتى يتجانس المكونات ونصبها في كاسات ونزينها بشرائح الليمون والنعناع ونقدم.





المشروبات الساخنة

الحليب الذهبي

المقادير

كوب ونصف حليب سائل - 2 ملعقة صغيرة كركم - رشّة زعفران حسب الرغبة - نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحون - رشّة فلفل اسود حسب الرغبة - ملعقة ونصف زنجبيل طازج مفروم ناعم - 2 ملعقة كبيرة حليب جوز الهند - 2 ملعقة كبيرة سكر حسب الرغبة.

طريقة التحضير

نضع الالبريق على النار ونضع الحليب والكركم والزعفران والقرفة و الفلفل الأسود و الزنجبيل و حليب جوز الهند و السكر و نتركهم على نار هادئة لحد الغليان ثم نطفئ النار و يُقدم.

ملاحظة/ يفيد هذا المشروب في نزلات البرد- زيادة المناعة ويُفضل استخدام العسل بدل السكر - تنظيف الحلق من البلغم - تطهير الجهاز الهضمي والتنفسي.



ArTex
ArTex Trading Co. Ltd.
شركة أرتكس
التجارية المحدودة

المركز الرئيسي صنعاء : شارع الستين - جوار وكالة تويوتا للسيارات
تلفون : 01 454980 /1/2/3 - معرض الستين تلفون : 01 454980
المعارض في صنعاء (مركز سبأ مول التجاري - مركز الكيم التجاري - المركز الليبي
التجاري - شارع محاهد) وتساب 715112112 جوال 715166166
عدن : مجمع عدن السباحي التجاري منطقة صيرة ت: 02 263110 /1

المشروبات الساخنة

قهوة ستنا خديجة

المقادير

كوب ونص لوز - 2 كوب حليب بودرة
 - 5 اكواب ماء - كوب ونص سكر
 حسب الرغبة - ملعقة ونصف هيل
 مطحون - 4 ملاعق كبيرة بودرة رز
 حسب الرغبة.



طريقة التحضير

نقع اللوز بماء بارد اقل شيء 5 ساعات او ليلة كاملة حتى يتم إزالة القشرة بسهولة وبعد النقع نزيل القشرة ونطحن اللوز ثم نضيفه على الإبريق بالنار مع الحليب والسكر والماء والهيل والرز البودرة ونتركهم على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يبدأ الخليط بالغليان وتصعد الرغوة لفوق ثم نطفئ النار نتركه قليلا حوالي ثلث ساعة ثم نضعهم مرة اخرى على النار ونكرر العملية كل مرة تقريبا 3 مرات ثم نطفئ النار وتقدم ساخنة مع التزيين باللوز المطحون.

ملاحظة/ تقدم هذه القهوة في الموالد والمناسبات الدينية وأيضا تسمى بالقهوة اللوز او القهوة الحجازية



المشروبات الساخنة

الهوت تشوكلت

المقادير

كوب حليب سائل - ربع كوب
شكولاتة مبشورة خام - ملعقة كاكاو
بودرة - سكر حسب الرغبة - نصف
ملعقة صغيرة نشاء - رشة فانيليا -
كريمة وشكولاتة مبشورة ومكسرات
حسب الرغبة

طريقة التحضير

يقدر على النار نضع الحليب والشكولاتة والكاكاو والسكر ونحرك المزيج على نار هادئة لحد ذوبان الشوكولاتة والسكر ثم نضع رشة فانيليا ونصبها في كاسات و نزينها بالكريمة و الشكولاتة المبشورة و المكسرات حسب الرغبة.

المشروبات الساخنة

الموكا الساخنة

المقادير

كوب حليب سائل - 1 ملعقة قهوة
سريعة الذوبان- نصف ملعقة قرفة
مطحونة - 2 ملعقة كاكاو بودرة -
ملعقة شوكولاتة خام مبشورة - رشة
فانيليا - سكر حسب الرغبة - كريمة



طريقة التحضير

يقدر على النار نضع الحليب والقهوة والقرفة والكاكاو والشوكولاتة والسكر ونحرك المزيج على نار هادئة لحد ذوبان الشوكولاتة والسكر ثم نضع رشة فانيليا ونصبها في كاسات ونزينها بالكريمة والكاكاو البودرة والمكسرات حسب الرغبة.



MOCHA HUNTERS

موكا هنترز لعشاق البن اليمني الاصيل
حده - شارع ايران - خلف شقق بن عزيز

771517959

رمضان احلى معاه ..

رمضان

#رمضان_أحلى



01282412



Real Value of Product's Quality

شركة الروضة للتجارة
محمد محمد صالح

قسم المعجنات



مجلة مطبخي





المونكي بريد

المقادير

3 أكواب دقيق الجيزة - ملعقة خميرة
 فورية - 2 ملعقة سكر - نصف كوب
 حليب دافئ - ربع كوب زيت - رشّة
 فانيليا - رشّة ملح - قرفة مطحونة
 وسكر للتغليف

طريقة التحضير

بوعاء نضع الحليب و الخميرة و السكر وقليل من الدقيق الجيزة ثم نضع الزيت و الملح و الفانيليا و باقي كمية الدقيق و نعجن جيدا و في حالة احتجنا ماء نضيف " ماء دافئ" للعجين و نستمر بالعجن حتى نحصل على عجينة ملساء متماسكة ثم نغطيها ونتركها تخمر بمكان دافئ حتى يتضاعف حجمها ثم نأخذ العجينة بعد التخمر و نقسمها كور صغيرة اقل من حجم الليمونة بقليل و ممكن ان نحشيها شكولاتة خام او جينة حسب الرغبة او نتركها سادة و بعد ما نكور العجينة ندرجها بخليط السكر و القرفة و نضعها بوعاء الخبز ونتركها تخمر ربع او ثلث ساعة حسب درجة الجو و بعدها ندخلها لفرن حار ليتم خبزها حتى تتحمر ثم نخرجها ونرشها بسكر بودرة او صوص شكولاتة او صوص كراميل او صوص فراولة او صوص توفي حسب الرغبة و تقدم.

الباتيه

المقادير

3 اكواب دقيق الجزيرة - بيضة - 2
ملعقة سكر - ملعقة خميرة فورية
- رشة ملح - رشة فانيليا - ملعقة
صغيرة بكننج باودر - نص كوب زبدة
مثلجة - نص كوب حليب سائل دافئ
خليط الدهن (2 ملعقة حليب سائل -
2 ملعقة سكر - 2 ملعقة زيت)



طريقة التحضير

بوعاء كبير نضع الحليب و الخميرة و السكر وقليل من الدقيق الجزيرة ثم نضع البيضة و الملح و الفانيليا و باقي كمية الدقيق و نعجن جيدا و في حالة احتجنا ماء نضيف ماء دافئ للعجين و نستمر بالعجن حتى نحصل على عجينة ملساء متماسكة ثم نغطيها و نتركها تخمر بمكان دافئ حتى يتضاعف حجمها ثم نأخذ العجينة بعد التخمر و نقسمها كرات وسط متساوية و نأخذ كل قطعة و نفردها و ندهنها بالزبدة المثلجة و نحضر عجينة أخرى و نفردها و نضعها فوق الطبقة المدهونة و ندهنها بالزبدة وهكذا نكرر هذه العملية لحد ما نحصل على خمس طبقات تقريبا ثم ندخل العجينة الثلجة حتى تتماسك ثم نخرجها و نفردها و نقسمها مستطيلات و نضع قطعة جبن او اي حشوة حسب الرغبة و نلفها بشكل إسطوانة (رول) ثم نضعها بصينية الخبز و بعد ما نكمل كل القطع ندهنها بخليط الدهن (نذوب السكر مع الحليب لحد ذوبان السكر ثم نضع الزيت) و نتركها تخمر ربع ساعة او ثلث حسب درجة الجو و بعدها ندخلها فرن حار و نخبز حتى تتحمر ثم نخرجها من الفرن و تقدم.



القفوع

المقادير

كوب بلسن أحمر مطحون - كوب بلسن اصفر مطحون - كوب دقيق الجزيرة ابيض - رشة ملح - ملعقة خميرة - ربع كوب سمن ويُفضل بلدي - بيضة - حبة سوداء - وبيضة للدهن - ماء دافئ للعجن

طريقة التحضير

نخلط كل المقادير مع بعض ونعجنهم جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة ونتركها تتخمر لمدة ساعة أو أقل حتى يتضاعف حجمها، وبعدها نقسمها كور بحجم الليمونة الكبيرة ونأخذ كل قطعة ونفردها وندهنها ببيضة ونرش الحبة السوداء ونُدخلها فرن حار او تنور حار وتقدم.



خبز التميز الافغاني بالجينة

المقادير

كوبين ونص دقيق الجزيرة - نص كوب
سمن - نص ملعقة صغيرة بكارونات
الصوديوم - رشة ملح - حبة سوداء
- ملعقة كبيرة خميرة - جبن سائل او
تشيدر للحشوة



طريقة التحضير

نخلط كل المقادير مع بعض ونعجنها جيدا حتى نحصل على عجينة متماسكة ونتركها تتخمر نص ساعة ثم نقسمهم إلى قطع متساوية ونفرد كل قطعة ثم نضع الحشوة (جبين سائل او تشيدر) بالوسط ثم نلفها ونكورها باليد ونتركها قليلاً ثم نفردا ونكرر الطريقة مع كل القطع ونتركهم قليلا لمدة ثلاث ساعة وبعدها ندخلهم الى فرن حار او تنور حار ويُقدم.





خبز التورتيللا

المقادير

2 ونص كوب دقيق الجزيرة - ربع
كوب زيت - نص ملعقة صغيرة خميرة
- رشة سكر - رشة ملح - ماء للعجن

طريقة التحضير

نخلط جميع المقادير مع بعض و نعجنهم جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة و نتركها ترتاح قليلا حوالي عشر دقائق (ملحوظة لا نتركها تخمر فقط ترتاح قليلا) , بعدها نقسم العجينة الى كرات و نفرّد كل قطعة و نضعها على الصاج حتى تنشف اذا سنضعها بالمجمدة او حتى تظهر نقاط ذهبية اذا سنستخدمها مباشرة و بعد ما ننتهي من كل القطع ضروري تُعطى بقطعة قماش حتى تظل رطبة .



بيتزوني بالجبنه

المقادير

كوبين ونص دقيق الجزيرة - ربع كوب
زيت - ملعقة خميرة - 2 ملعقة سكر
- رشة سكر - 2 ملعقة حليب بودرة او
زيادي - ماء دافئ للعجن
للحشوة: صوص بيتزا - مشروم -
زيتون اسود مقطع - اي نوع خضار -
جبنه موتزريلا



طريقة التحضير

نخلط كل المقادير مع بعض ونعجنها جيدا حتى نحصل على عجينة متماسكة ونتركها تتخمر نص ساعة ثم نقسمهم إلى قطع متساوية ونفرد كل قطعة ثم نضع الحشوة (جبن سائل او تشيدر) بالوسط ثم نلفها ونكورها باليد ونتركها ترتاح قليلا ثم نفردها ونكرر الطريقة مع كل القطع ونتركهم يرتاحوا قليلا لمدة ثلث ساعة وبعدها ندخلهم الى فرن حار او تنور حار ويُقدم.





الجحين

المقادير

كوب دقيق قمح الجزيرة - كوب
دقيق الخيول ذرة صفراء - كوب
دقيق ذرة بيضاء - ربع كوب طليب
سائل - ملعقة ملح - ربع كوب حبة
سوداء - نص كوب ماء مغلي - ماء
للعجن - دقيق للتغليف

طريقة التحضير

نخلط الذرة الصفراء مع الماء المغلي ونحركهم جيدا ثم نضيف باقي المقادير ونعجنهم جيدا ونتركها تتخمر نص ساعة ثم نقسمها قطع وكل قطعة نفردها باليد ونضعها بالدقيق حتى تتغلف من كل جهة ثم نحضر صحن الخبز ونضعها بفرن حار او فوق صاج حار.





حكاية
ترويها
الأجيال

بسکویت
زبد
أبوولحده

الشركة اليمنية الدولية للصناعات الغذائية المحدودة (ييفيكو)
Yemen International Food Industries Co.Ltd.(YIFICO)



قمح الخيول

Arab Leagu St.-ALHabbari Square-Sana`a

P.O.Box : (2880)

Sana`a: Tel(967-1-232137/38/41/54) Fax: (967-1-232151)

Hodeidah: Tel(967-3-203520/19) Fax: (967-3-203518)

Saleef: Tel(967-3-538032/33/36) Fax: (967-3-538015)

yifico1@y.net.com info@yifico.com

yemenfoodco@yemen.net.ye

www.yifico.com

مولينكس Moulinex  طبخ سهل



لتحذوا حدود عمالتكم بوعاء ذات حجم كبير جداً



حركة خلط دائرية مزدوجة لتتاج خلط مثالية



طلاء معدني ذو جودة عالية



تحكم بسرعات مختلفة



قسم الحلويات

شركة أرتكس
التجارية المحدودة
Artex Trading Co. Ltd.

المركز الرئيسي صنعاء : شارع الستين - جوار وكالة تويوتا للسيارات
تلفون : 01 454980 /1/2/3 - معرض الستين تلفون : 01 454980
المعارض في صنعاء (مركز سبأ مول التجاري - مركز الكهيم التجاري - المركز الليبي
التجاري - شارع مجاهد) وتساب 715112112 جوال 715166166
عدن : مجمع عدن السياحي التجاري منطقة صبرة ت: 02 263110 /1



الماكرون

المقادير

100 جرام سكر ابيض - 100 جرام
سكر بودرة - رشة فانيليا - 100 جرام
لوز مطحون ناعم - 75 جرام بياض
بيض بدرجة حرارة الغرفة - رشة ملح

طريقة التحضير

في وعاء ناشف و نظيف نضع البياض و نخفق حتى تتكون رغوة عندها نضيف السكر و الملح حتى يصبح بقوام المارينج ثم نضيف للخليط السكر البودرة و اللوز المطحون و الفانيليا بالتدريج و يقلب برفق حتى يمتزج الخليط جيدا ثم نضع الخليط بقمع و نحضر صينية خبز مبطنه بورق زبدة و يخبز بفرن بدرجة حرارة 140 اذا كان فرن من غير مروحة او بدرجة حرارة 120 اذا كان الفرن بالمروحة ومدة الخبز 15 دقيقة وبعد ما نخرجه من الفرن نحشي بين كل قطعتين كريمة شانتيه أو كريم تشيز حسب الرغبة.



شكلمة جوز الهند

المقادير

5 بيض بيض - 2 كوب جوز هند خشن
- كوب سكر بودرة - 3 ملاعق كبيرة
دقيق - رشة ملح - رشة فانيليا - ماء
ورد حسب الرغبة



طريقة التحضير

في وعاء ناشف ونظيف نضع البيض ونخفق حتى يصبح بقوام المارينج ثم نضيف الفانيليا و ماء الورد وفي وعاء اخر نقوم بخلط الدقيق و جوز الهند و السكر و الملح ثم نضيف خليط المارينج على خليط الدقيق بالتدريج و يُقلب ثم نضع الخليط في قمع التزيين و نضعها حسب الشكل المطلوب برأس القمع في صينية مبطنه بورق زبدة ثم نُخبز في فرن حار بدرجة حرارة 160 لمدة 20 دقيقة او الى ان تشقر فوق ثم بعد الخبز تخرج و تُترك حتى تبرد تماما.

خيارك الأفضل...
للتغليف الصحي والأمن

قمدير
تارجت
- ٢٠٢٠ -
الوحيد الوحيد

مؤسسة الرجوي للتجارة العامة
AL-RAGAWI GENERAL TRADING CORP
الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع شبراطون
تلفون: ٢٥٢٢٥٩ / ٢٥٢٢٥٩ (١-٩١٧-٠)

ي يتحمل درجة حرارة عالية
ي استخدام صحي وأمن
ي افضل اختيار للمشاوي والحنيذ

تارجت
- ٢٠٢٠ -
رفيقك في كل وقت
رفيقك في كل وقت



المارينج

المقادير

7 بيض بيض - 2 كوب سكر بودرة -
رشة فانيليا - رشة ملح

طريقة التحضير

في وعاء ناشف ونظيف نضع البيض ونخفق حتى تتكون رغوة عندها نضيف السكر ثم نخفق باستمرار حتى يصير خليط ناعم و كثيف و يتكون شكل منقار من المضرب عند رفعه او نقلب الوعاء لتتأكد من عدم سقوط الخليط وهذا دليل نجاح الخفق ثم نضع الخليط في قمع التزيين و نضعها حسب الشكل المطلوب برأس القمع في صينية مبطنه بورق زبدة ثم تُخبز في فرن حار بدرجة حرارة 150 لمدة 9 دقائق او حسب إلى ان تتماسك الطبقة من فوق ثم بعد الخبز نخرجها و نتركها حتى تبرد تماماً.



بسبوسة الكراميل

المقادير

2 ونص كوب سميذ ناعم - نصف
كوب سكر - ثلث كوب زيت او سمن
- رشة فانيليا - رشة ملح - ملعقة
صغيرة بكاربونات صوديوم - نصف
كوب حليب سائل - نصف كوب
كراميل سائل

الكراميل

كوب سكر - ثلث كوب ماء - ملعقة
زبدة - عصره ليمون - 2 معلقة نشاء



طريقة التحضير

اولاً تجهيز الكراميل بقدر على النار نضع السكر والزبدة والليمون حتى يتكرمل السكر ثم نخلط النشاء بالماء ونضيفه على الخليط المتكرمل ونحركه جيداً حتى يتجانس الخليط
ثانياً تجهيز البسبوسة نمزج السكر والحليب والكراميل والفانيليا لحد ما يذوب السكر ثم نضيف الزيت او السمن وبوعاء آخر نخلط كلاً من السميذ والملح والبيكاربونات ثم نضيفهم على الخليط الأول ثم نصب الخليط بصينية مدهونة وندخلها بالفرن لحد ما تحمر من تحت وفوق وبعد ما نخرجها من الفرن نصب نصف الكراميل ونترك النصف الاخر لحد ما تبرد وبالعافية.



موس الشوكولاتة

المقادير

الخليط الاول: 100 مل طيب - 2
ملعقة كبيرة كاكاو بودرة - 200 جم
شوكولاتة خام
الخليط الثاني: نصف كوب كريمة
شانتيه بودرة - ثلث كوب طيب سائل
بارد

طريقة التحضير

نخلط مكونات الخليط الاول ماعدا الشوكولاتة ونضعها بعد ذلك على النار لحد ما تمتزج جيدا ثم نضيف الشوكولاتة الخام مبروشة لحد الذوبان ثم نطفئ النار ونتركها تبرد جانباً وبعدها نقوم بخلط مكونات الخليط الثاني جيدا حتى يتكاثف المزيج جيداً ثم نضيفه على الخليط الاول بعد أن يبرد ونخلط المزيجين جيداً ثم ندخلهم الفريزر لمدة 3 ساعات على الأقل وبعدها نخرجه ويكون جاهز.

اظهري
جمالك

تألقي مع باقات المثالية في شهر الخير
قسم الجلدية والليزر وقسم التغذية

IDCenter2007



IDEAL MEDICAL CENTER
مركز المثالية الطبي
مركز المثالية ... لعناية مثالية

العنوان: صنعاء - شارع حدة - جسر المدينة - جوار عبير للهور، مقابل فندق اسطنبول

جلدية



جراحة الفم والأسنان



نساء ورعاية حوامل



تيراميسوا

المقادير

(كوب ونص كريمة خفق- ثلث كوب سكر) - او كريمة شانتيه مخفوقة - ربع كيلو جبن كريمي - علبة قشطة - 2 ملعقة كبيرة سكر بودرة - رشة فانيليا - علبة بسكويت ويفضل بسكويت سافوار او ليدي فينغر او داجيستف او اي نوع اخر - نص كوب قهوة مذوبة - ربع كوب كاكاو بودرة



طريقة التحضير

نخفق الكريمة مع الجبن و القشطة و الفانيليا و بوعاء التقديم نغمس البسكويت بالقهوة و نرص طبقة بالوعاء و ثم نضع طبقة من الكريمة المخفوقة مع الجبن ثم نرش كاكاو بودرة ثم نضع طبقة من البسكويت المغمسة بالقهوة مرة أخرى فوق طبقة الجبن و الكريمة و نكملها بنفس الطريقة طبقة كريمة و رشة كاكاو بودرة لحد 3 طبقات و تدخل الثلاجة اقل شيء 3 ساعات و تقدم وبالعافية.



أمازون

ألذ الحلويات الشهية واللذيذة
مع قشطة أمازون رمضانكم
أحلى وأطعم مع قشطة أمازون





الميل فيه بحشوة مربى المشمش

المقادير

عجينة بيف باستري مربعه كبيرة
للتزيين: كريمة شانتيه مخفوقة -
صوص شوكولاتة

طريقة التحضير

نفتح قطعة عجينة البف باستري حتى تصير رقيقة ثم نخرمها بالشوكة وندخلها الفرن حتى تحمر من فوق وتحت ونكرر نفس الشيء مع 3 قطع اخرى من عجينة البف باستري حتى يصير لدينا 3 الواح بيف باستري محمرة مربعه كبيرة ثم نضع اللوح الاول من العجينة وندهنها بطبقه من مربى المشمش ونكررها مع القطعتين الأخرى والطبقة الأخيرة نزينها بكريمة شانتيه ثم بخطوط من صوص الشوكولاتة ونقطعها بشكل قطع مستطيلة متوسطة وبالعافية.



أجي. نو. موتو

إضافة صغيرة تغنيك عن
إضافات كثيرة لنكهة ولا أروع



الوافل

المقادير

2 كوب دقيق الجزيرة - 2 ملعقة كبيرة
سكر - رشة ملح - ملعقة صغيرة
بيكنج باودر - ربع كوب زبدة او زيت
ويُفضل زبدة للقرمشة - نصف كوب
حليب سائل - 2 بيض - رشة فانيليا



طريقة التحضير

أولاً نخلط السكر والبيض والحليب لحد ذوبان السكر ثم نضيف باقي المقادير تدريجياً لحد ما يكون المزيج متجانس وكثيف ونحضر آلة الوافل وندهنها بالزيت ونضع مقدار مناسب ونشغل الآلة لحد ما تكون ذهبية ومقرمشة وبالعافية.



شركة الروضة للتجارة
محمد محمد صالح



جودة
عالية
%100

مربى الفراولة
اللذيذ

من فضلكم

01282412



كريب بحشوات متنوعة

المقادير

كوب طيب سائل - ربع كوب زيت - 2
بيض - 1 كوب دقيق الجزيرة - رشّة
ملح - رشّة فانيليا - 1 ملعقة كبيرة
سكر

طريقة التحضير

نخفق البيض مع السكر و ثم باقي المقادير و يخلط المزيج جيدا ثم نحضر مقلاه غير قابلة للالتصاق و ندهنها بالزيت و نضع مقدار مناسب بالمقلاة بحيث تكون طبقة رقيقة وعندما تبدأ الاطراف بالارتفاع نقلبها وعندما تكون متماسكة و ناشفة نخرجها ونضعها جانبا ثم نقوم بتجهيز الحشوات و هي (مربى - نوتيل - صوص شوكولاتة مع موز أو فرولة او مانجو - كريمة شانتيه - كريمة جبنه - صوص فراولة) وبالعافية.



الحلوى السوري

المقادير

3 اكواب و نص سكر - 6 اكواب ماء
 - و كوب نشاء - رشة هيل مطحون
 - ماء ورد حسب الرغبة - نص كوب
 زيت - رشة جوز الطيب مطحون و لون
 طعام برتقالي او احمر - مكسرات
 حسب الرغبة



طريقة التحضير

بوعاء على النار نضع السكر ثم نتركهم الى أن تسيح بالكامل من غير تغير لونها ثم نضيف 5 أكواب من الماء وبعدها نذوب النشاء بالكوب السادس ونضيف الهيل وجوز الطيب واللون ونحركهم جيداً ثم نضيف الزيت ونستمر بالتحريك لحد ما تتماسك جيداً ثم نطفئ النار ونضع الخليط بصينية مدهونه ونضيف لها المكسرات حسب الرغبة وبالعافية.



الكورنيه

المقادير

كنافة ويُفضل طازجة والخيوط طويلة
- رشة سكر بودرة - سمن مذوب -
رشة فانيليا - كريمة شانتيه مخفوقة
للحشوة او كريمة جنبه مخفوقة

طريقة التحضير

نأخذ من الكنافة ونمدها بشكل طولي ونلفها بالأقماع بشكل جيد بحيث نهاية اللفة تكون تحت ثم نرشها بالسكر و الفانيليا والسمنة و ندخلها لفرن حار حتى تكون ذهبية و بعدها نخرجها من قوالب الاقماع ثم نتركها تبرد و نحشيها بالكريمة او كريمة الجبنة و نرشها بالفستق أو أي نوع من المكسرات المجروشة او صوص شوكولاتة او فواكه مجففة وبالعافية.

Real Value of Product's Quality
شركة الروضة للتجارة
محمد مصباح

حلوة سادة من طحينية الروضة

غنية بالقيم الغذائية

☎ 01282412

الشركة اليمنية الدولية للصناعات الغذائية المحدودة (بيفيكو)
Yemen International Food Industries Co.Ltd.(YIFICO)



دقيق الجزيرة

خيار أفضل

Arab Leagu St.-ALHabbari Square-Sana'a

P.O.Box : (2880)

Sana'a: Tel(967-1-232137/38/41/54) Fax: (967-1-232151)

Hodeidah: Tel(967-3-203520/19) Fax: (967-3-203518)

Saleef: Tel(967-3-538032/33/36) Fax: (967-3-538015)

yifico1@y.net.com info@yifico.com

yemenfoodco@yemen.net.ye

www.yifico.com



البقلاوة اليمنية

المقادير

4 كوب دقيق الجزيرة - بيضة - ربع
ك سكر - ثلث ك زيت - كوبين الا ربع
حسب حجم البيضة ماء - رشة ملح -
كوب زبدة - نشاء - ملعقة قرفة

طريقة التحضير

بوعاء عجن نضع السكر و الدقيق و الملح و نخلطهم جيداً ثم نضيف البيضة و الماء و الزيت و نعجنهم جيداً ثم نتركها ترتاح على الاقل نص ساعة ثم بوعاء على النار نضع الزبدة ونتركها لحد ما يتغير لونها و تصبح ذهبي غامق ثم نطفئ النار و نخرجها و نضعها بوعاء و نضيف لها القرفة و نخلطهم جيداً و نترك الخليط يبرد ثم ندهن صينية الخبز بالزبدة او السمن ثم نقسم العجينة لكرات صغيرة و نقوم بتغليفها بالنشاء ثم نغطيها ونتركها ترتاح نصف ساعة بعدها نأخذ الكرات و نفردھا بالصينية طبقات و بين كل طبقة و طبقة ندهنه بخليط الزبدة مع القرفة و بعد الانتهاء من كل الطبقات ندهن الوجه و نقطعها حسب الرغبة ثم ندخلها فرن متوسط الحرارة و تصب الشيرة الثقيلة فوقها و تُقدم.



صنعاء - شارع هائل
مجمع الفهد التجاري
(البورجي سابقاً)
امام مركز المدينة
771262525 - 774544644



**عيدكم
احلا
بمنتجات**

للفضيات وهديك الذهب



وجبات الاطفال



نتراب النحل للعسل اليمني

عسل مصفى .. فيه شفاء

جملة - تجزئة ت : 373055

العنوان : مذب امام مكتب النائب العام
772207110 - 01373055



ايس كريم فواكه وزبادي

المقادير

علبة زبادي صغير - كوب فرواله
مجمدة - كوب توت او اي نوع من
الفواكه المجمدة - 2 ملعقة كبيرة
كريمة شانتيه - رشة فانيليا - نص
كوب حليب سائل - ملعقة عسل -
نص ملعقة صغيرة سحلب بودرة

طريقة التحضير

نضع جميع المقادير بالعصارة ونخلطهم جيدا ثم نصبهم بقوالب وندخلهم الفريزر لمدة 5 ساعات ويُقدم ويُزين حسب الرغبة بصوص ومكسرات متنوعة

الآن تعرف أيش تأخذ لرمضان

Real Value of Product's Quality
شركة الروضة للتجارة
محمد محمد صالح

#رمضان_أحلى

01282412

بودنج الشوكولاتة الصحية للأطفال

المقادير

ربع كوب ارز مصري مطحون ناعم/
ربع كوب عسل / ملعقة نشاء / 2
ملعقة فول سوداني او اي نوع من
المكسرات مطحونة ناعمة / كوب
حليب سائل / 2 ملعقة كاكاو بودرة
/ رشة فانيليا / ملعقة زبدة حيوانية /
رشة ملح / 3 ملعقة كبيرة كاكاو خام
مبشورة / للتزين مكسرات او كريمة
شانتيه



طريقة التحضير

يقدر على النار نضع الحليب والنشاء والعسل والرز و رشة ملح والكاكاو والمكسرات ونحركه جيداً حتى يثقل القوام ثم نضيف الشوكولاتة الخام والفانيليا والزبدة ونحركه جيداً حتى يذوب الشوكولاتة ثم نطفي النار ونصبه في قوالب وتزيين حسب الرغبة.





عصير الفول السوداني بالشوكولاتة

المقادير

كوب حليب سائل بارد - 2 ملعقة
كبيرة زبدة الفول السوداني- 3 ملاعق
كافاو بودرة - 2 ملعقة عسل - رشّة
فانيليا - 3 ملاعق كريمه شائتيه - 2
ملعقة قشطة

طريقة التحضير

نضع جميع المقادير بالعصارة ونقوم بعصرها جيداً حتى نحصل على عصير ناعم ويزين بالكريمة والفول السوداني المجروش وصوص الشوكولاتة.



بيتزا صحية للأطفال

المقادير

كوب ونص دقيق الجزيرة مخلوط
بدقيق جوب متنوعة حسب الرغبة
(قمح الخيول- شعير - دخن - ذرة
وغيرها) - 2 ملعقة بذر كتان مطحون
طحن خشن - 2 ملعقة سكر - ملعقة
خميرة - بيضة - ثلث كوب حليب
سائل - 2 ملعقة زبادي - رشة ملح
- ماء دافئ حسب الحاجة رشة فانيليا
- 2 ملعقة زبدة مذوبة



للصوص

ربع بصل - نص حبة بيبار - طماطم - 2 ملعقة زيت زيتون - نص ملعقة سكر - رشة ملح - ملعقة صلصة - رشة زعتر - ملعقة صغيرة
ثوم بودرة - ملعقة صغيرة بابريكا- حبة جزرة مبشورة ناعم - نص حبة بروكلي مفروم ناعم
مايونيز للدهن - جبن تشدر - جبنة موتزريلا - زيتون مقطع

طريقة التحضير

بقر على النار نضع كل مكونات الصوص حتى تذبل ونضيف لها القليل من الماء حتى تتسبك وبعدها نقوم بعصرها ثم نعجن مقادير
العجينة جيدا حتى نحصل على عجينة لينه تتركها تخمر ربع ساعة ثم نأخذ العجينة ونقوم بمدّها حتى تكون مسطحة بسمك نصف سم
وندهنها بالمايونيز ثم نضع الصوص بعد ما يبرد ثم اللاجان والزيتون وندخلها بفرن حار حتى تحمر الاطراف ونخرجها.



شورية الشوفان مع التمر

المقادير

كوب تمر منزوع النوى ومغسول جيدا
- كوبين شوفان - 3 ملاعق كبيرة
زبدة - رشة ملح - 3 اكواب طيب
سائل - عسل ومكسرات للتزيين

طريقة التحضير

ننقع التمر بماء مغلي لمدة ساعتين وبعدها بوعاء على النار نضع الزبدة والشوفان ونحركهم قليلاً حتى يشقر اللون وبعدها نضيف منقوع التمر والحليب والملح ونستمر النحرک الى أن يصبح قوام متماسك وتُقدم بوعاء وتزين بالعسل والمكسرات.
ملاحظة ممكن نزيد او نقلل الحليب السائل إذا أردنا ان يكون شوربة او نقلل كمية الحليب إذا أردنا أن يكون مثل العصيدة.



FM 87.9 **أصالة FM**

www.assala.media **تراث وحضارة**



 assalafm87.9
 assala_fm
 assala_fm
 Assala FM 87.9
 t.me/AssalaFM

مكرونه الخضار والاجبان المقادير

500 جم مكرونه اشكال - 2 ملعقة
زبدة - بروكلي مقطع مكعبات - جزر
مقطع مكعبات - بطاطس مقطع
مكعبات- زيتون مقطع - طماطم
مفرومة - بيار مقطع - ثوم مفروم
- نصف ملعقة فلفل اسود - ملعقة
زعر - 2 ملعقة كبيرة صلصة - نصف
ملعقة بابريكا - ملح حسب الرغبة -
جبين موتزريلا - جبين تشدر



طريقة التحضير

نسلق المكرونه مع ملعقة زبدة وملح وبقدر على النار نضع البيار والطماطم والجزر والبطاطس وملعقة الزبدة حتى يتسبك ثم نضع البروكلي والثوم والفلفل الاسود والزعر والبابريكا والصلصة والملح ثم نحضر وعاء ونضع المكرونه اولاً ثم الخضار ثم الأجبان والزيتون وندخله الفرن من فوق فقط على الشواية لمدة خمس دقائق ثم يُقدم.



الشرق الأوسط للطباعة

للطباعة وفرز الألوان

Middle East Printing Press



خدماتنا:




للتواصل:



من أعمالنا مجلة

مطبخي



777734362 

1 403525 

middleeastctp@gmail.com 

التدبير المنزلي

جميع مكونات التحضير
للأطباق المذكورة في هذه
المجلة تجدونها في
التوفير هايبر

كل ماتحتاجه الأسرة ..
تحت سقف واحد ..



خدمة العملاء على الرقم المجاني من الهاتف الثابت ويمن موبايل : 8000300
www.altawfeerhyper.com    altawfeerhyper  lawfeerhyper

فروعنا (عصر - بده - الخمسين سما مول)



دبس الفلفل الرومي (دبس الفليفلة)

المقادير

كيلو فلفل رومي احمر (بيبار) - ربع
كوب خل ابيض - ملعقة كبيرة ملح
خشن - ملعقتين زيت زيتون

طريقة التحضير

نغرم الفلفل الرومي جيدا حتى تكون ناعمة وبنفس الوقت فيها القليل من الخشونة وندخلها على فرن شواية فقط حتى ينشف منها الماء ثم نخرجها من الفرن ونضعها بوعاء ونضيف لها الملح الخشن وبعدها الخل وزيت الزيتون وتحفظ في علبة زجاجية معقمة.



صوص الشوكولاتة

المقادير

3 ملاعق كبيرة كاكاو بودرة - كوب
 حليب سائل - ملعقة كبيرة نشاء - 2
 ملعقة سكر - ربع ملعقة صغيرة زبدة
 - رشة فانيليا - رشة ملح



طريقة التحضير

يذاب النشاء في مقدار من الحليب السائل، ويقدر نضع الحليب والسكر والكاكاو ورشة الملح ونضعهم على النار ونحرك حتى يصل لدرجة الغليان ثم نضيف النشاء المذوب والزبدة والفانيليا لحد ما يتجانس الخليط ثم نطفي النار.





التوفي

المقادير

كوب سكر - علبه قشطة - رشة
فانيليا - نصف ملعقة زبدة

طريقة التحضير

بقدر على النار نضع السكر ونتركه حتى يتكرمل السكر ثم نضيف الزبدة ثم علبه القشطة والفانيليا ونحرك جيدا حتى يذوب تماما كل الخليط ويصبح ناعم ونطفئ النار ونخرجه ونتركه حتى يبرد.



المايونيز

المقادير

- بيضة كاملة (او صفار بيضتين) -
- ملعقة صغيرة ثوم بودرة او فص ثوم
- مهروس - ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ملعقة صغيرة خل ابيض - رشة ملح
- ملعقة خردل - كوب زيت زيتون او زيت عادي



طريقة التحضير

بالخلاط نضع البيضة والخردل ونخفق ثم ننزل بباقي المقادير الا الزيت ونخفق وننزل الزيت بشكل تدريجي مثل الخيط حتى يثقل القوام ويكون قوامه كثيف ويحفظ بعلبه نظيفة ومعقمة ويحفظ بالثلاجة.





بديل صوص الصويا

المقادير

ربع كوب مرقة لحمية - ملعقة ثوم
بودرة - ملعقة نشاء - ملعقة صغيرة
فلفل ابيض - ملعقة صغيرة قرفة
مطحون - ربع ملعقة جوز الطيب -
ملعقة زنجبيل بودرة - ملعقة صغيرة
قرنفل مطحون - نصف ملعقة صغيرة
مستكة - 2 ملعقة كبيرة عسل -
ملعقة كبيرة خل اسود او خل تفاح
- ملح

طريقة التحضير

بقدر على النار نضع المرقة والبهارات والنشاء والملح والعسل والخل ونحركه جيدا حتى يكتف المزيج وبعدها نطفئ النار ونتركه حتى يبرد ويحفظ بعلبه معقمة بالثلاجة.



بديل كريمة الطبخ

المقادير

2 كوب حليب سائل - ملعقة مايونيز
 - 2 ملعقة جبن سائل - 2 ملعقة
 قشطة - ملعقة خردل - كوب زيت
 زيتون او زيت عادي



طريقة التحضير

نخلط جميع المكونات جيدا ثم نضعها بقدر على النار ونحركها لمدة تقريبا 7 دقائق ثم نطفئ ونتركها تبرد وتحفظ في علبه معقمة وتوضع بالثلاجة.



عصير البرتقال المركز

المقادير

2 كيلو برتقال - نص كيلو سكر -
ملعقة صغيرة ملح ليمون

طريقة التحضير

نبشر 3 برتقال الجزء الخارجي فقط بحيث لا نصل للطبقة البيضاء حتى لا يكون العصير مارر ثم نقوم بعصر البرتقال يدويا ونقوم بتصفيته وبقدر على النار نضع عصير البرتقال وبشر البرتقال والمأخوذ من القشرة الخارجية وملح الليمون والسكر ونحرك حتى يغلي ويكثف المزيج ثم نخرجه من النار ونتركه يبرد ويحفظ في علب معقمة بالثلجة.

ROYAL

أجهزة رويال المنزلية.. الجودة والجمال

أجهزة منزلية عالية الجودة تعمل
بأحدث التقنيات الرزّة للطاقة



Artesh
Artesh Trading Co., Ltd.
شركة ارتكس
التجارية المحدودة

المركز الرئيسي صنعاء : شارع الستين - جوار وكالة توبوتا للسيارات
تلفون : 01 454980 /1/2/3 - معرض السنين تلفون : 01 454980
المعارض في صنعاء (مركز سبأ مول التجاري - مركز الكهيم التجاري - المركز الليبي
النجاري - شارع محاهد) وتساب 715112112 جوال 715166166
عدن : مجمع عدن السياحي التجاري منطقة صيرة ت: 02 263110 /1

أدوات طبخ

مجلة مطبخي



جميع مكونات التحضير
للأطباق المذكورة في هذه
المجلة تجدونها في
التوفير هايبر

كل ماتحتاجه الأسرة ..
تحت سقف واحد ..



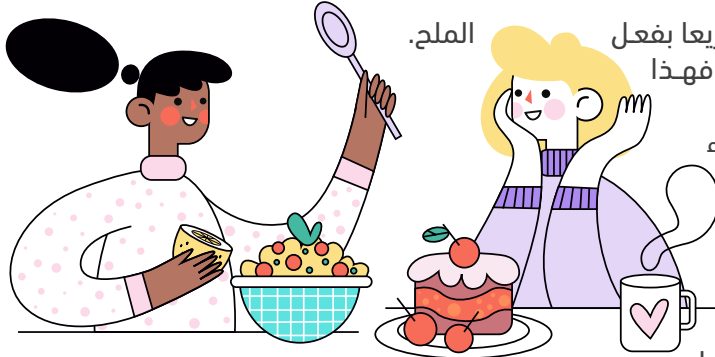
خدمة العملاء على الرقم المجاني من الهاتف الثابت ويمن موبايل : 8000300
www.altawfeerhyper.com  altawfeerhyper lawfeerhyper

فروعنا (عصر - بده - الخمسين سما مول)

نصائح مطبخية لربات البيوت

لكل ربة منزل وقتاة غير خبيرة بأمور المطبخ، إليك بعض الحيل والنصائح المطبخية التي ستعطيك مزيدا من المهارة أثناء إعداد وصفات الطعام وتنظيف وترتيب مطبخك مما يوفر عليك المجهود والعناء.

- عند سلق المكرونة، لا تتركها تنضج تماما في الماء المغلي، بل اخرجها قبل تمام النضج بدقيقتين لتكمل تسويتها فيما بعد مع الصوص ولا تزيد قابليتها للهرس.
- لتخليص الأيدي من رائحة الثوم، افركيها في حواف حوض المطبخ الستانلس ستيل لمدة 30 ثانية ثم اغسليهم وراقبي كيف ستذهب الرائحة.
- يمكنك غمر أصابع البطاطس في الماء بعد تقطيعها لمنع اسمرارها في لحظات انتظار الزيت حتى يسخن.
- احفظي البهارات في مكان مظلم وبارد وليس بالقرب من البوتجاز حيث أن الحرارة وضوء الشمس يفقدان البهارات مذاقها مع مرور الوقت.
- عند الرغبة في إضافة مزيد من الزيت إلى مقلاة التحمير أثناء طهي الطعام، اسكبي الزيت بهدوء على حواف الطاسة لتكتسب سخونتها قبل الوصول إلى الطعام.
- عند تقطيع الأوراق الخضراء والأعشاب، انثري قليلا من الملح على لوح التقطيع أولا ليمنع الأوراق من التطاير.
- احرصي بعد تبييل الدجاج أو اللحم على تركهم في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعتين حتى تمتص البهارات بشكل كامل ويصبح مذاقها أفضل بعد الطهي.
- لا تضعي الملح على السلطة إلا قبل تقديمها مباشرة للضيوف حتى لا تذبل سريعا بفعل
- قبل غلي الحليب، اغسلي القدر بالماء ثم اسكبي الحليب فيه دون تجفيفه، فهذا
- سيمنع الحليب من الالتصاق بالقدر ولن يصعب تنظيفه فيما بعد.
- للتخلص من الرائحة الكريهة في الثلاجة، ضعي قطعة فحم أو كوب مملوء
- ببيكربونات الصوديوم في باب الثلاجة.
- لمنع الفواكه المقطعة من الاسمرار خاصة التي ستستخدمينها في عمل سلطة
- الفواكه يمكنك عصر ثمرة ليمون عليها.
- عند طهي القرنبيط، أضيفي قليلا من الحليب مع الملح إلى ماء السلق حتى
- يحافظ على بياضه الناصع.
- لا تغلي الخضار بالسمن قبل طبخها كي لا تخربي الفيتامينات الموجودة فيها
- وبالتالي تحاط بطبقة دهنية تحول دون نفوذ عصارات الهضم إلى ذراتها وبالتالي هضمها.



قدور الخيزران للطهي بالبخار

الأوعية البخارية المصنوعة من الخيزران ، والتي يطلق عليها zhnglóng باللغة الصينية ، أو daenamoo zjimgi في اللغة الكورية من Mushi-ki أو seiro باللغة اليابانية ، هي سفن تستخدم في تبخير المأكولات في شرق آسيا. يتم استخدام أشهر أنواع البواخر البخارية في المطبخ الصيني ويعود تاريخها إلى 5000 عام في جنوب الصين.

إن كنت من محبي تناول "الدمبلنغ" أو "الديم سيم" أو الأطعمة اليابانية الأخرى فإنك بحاجة لاستخدام قدور "البامبو" أو الخيزران المحاكة لطهي قطع العجين المحشوة تلك بالبخار، أو أنك تودين فقط طهي بعض الخضروات بشكل صحي باستخدام بخار هذه القدور الطبيعية، فإن هذه الطريقة السهلة هي الأفضل للحصول على طعام لذيذ وصحي.

وللعلم فإن قدر أو سلة البامبو مصنوعة من شرائط الخيزران المتشابكة، والتي هي عبارة عن سلات ذات قواعد مثقبة بسبب تشابك وحياسة شرائط الخيزران. حيث توضع فوق قدر الماء المغلي الذي يتعالى منه البخار ليصل إلى طبقات الطعام جميعاً في قدر الخيزران.

بالإمكان طهي أي شيء تقريباً بهذه الطريقة، على أن تكون اللحوم أو الأسماك بشكل شرائح لتسريع وقت الطهي، بالإضافة إلى جميع أنواع الخضروات، وأي نوع من الأطعمة التي يفضل طهيها بطريقة التبخير للحصول على أفضل فائدة صحية وللحفاظ على نكهة الطعام وقيمته الأساسية.

وإليك الخطوات الأساسية للطهي بهذه الطريقة

- 1- تملأ سلة البخار الخيزرانية، أولاً توضع شرائح من الخضار الورقي مثل الملفوف أو الخس في القعر لتجنب التصاق الأطعمة بالسلة أو القدر. ثم يضاف الطعام المراد طهيه بصفه بطبقة واحدة، ثم يتم تغطية السلة بغطائها الخيزراني أيضاً.
- 2- يملأ القدر السفلي بكمية تصل إلى ارتفاع 2 إنشاً، على أن يتم التأكد من أن السلة العلوية تطابق فوهة القدر أسفلها، ذلك إن كانت أكبر فإن ذلك يشكل خطراً عند تقطيط البخار على النار. وكذلك يجب التأكد من أن الطعام لا يلامس أو يغمر بالماء في القدر كي يسلق في النهاية. عادة ما كان يستخدم في الطريقة التقليدية اليابانية المقلاة الكبيرة تحت سلة الخيزران، لكن حديثاً يتم استخدام قدراً منخفض الارتفاع يفي بالغرض، على أن يتم إضافة المزيد من الماء للتبخير عندما يجف الماء حتى الحصول على النتيجة المطلوبة من الطهي.
- 3- يمكن إضافة نكهة مختلفة أثناء الطهي بإضافة مرق دجاج أو خضار أو سائل آخر بدلاً من الماء، ويمكن أن تكون أوراق شجرة الموز أو قشور الذرة أو أوراق شيزو أو حتى ورق العنب هي القاعدة للطعام في سلة الخيزران.



مجلة مطبخي



صور قدور الخيزران

الطاجين المغربي: آتية للطبخ الصحي وللايكور المنزلي

الطاجين أو الطاجين، كما ينطق في بلاد المغرب، هو في آن واحد اسم آتية طينية والأكلة المغاربية التي تحضر فيها من المغرب العربي

ويعتبر من أشهر الأطباق التقليدية في الجزائر والمغرب ويتكون إناء الطاجين التقليدي كليا من الطين الثقيل الذي يكون أحيانا مزركش أو مزجج. وهو يتألف من جزئين، القاعدة وهي تقعر مسطح بجانب دائري مرتفع قليلا، أما الغطاء فهو عبارة عن قبة على شكل مخروط الذي يوضع على القاعدة أثناء الطهي. والغطاء مصمم هكذا ليدفع بالمرق المتبخر إلى القاع. والقاعدة مصممة لتستعمل كصحن للتقديم عندما يُرفع الغطاء عنها ومن أهم المآثر التاريخية المغاربية.

هناك ثلاثة أنواع من الطين التي تدخل في صناعته، غير أننا لا نستعمل سوى الطين الأحمر الذي يسمى «الحمري» والطين الأصفر الذي يسمى «كنوا». هذه التربة التي تأخذ من مناطق مختلفة من المغرب كمدينة دمنات، زعير، أسفي، ورزازات. تكسر الحجارة المتناسكة منه، وتغربل، وبعد الغرلة يضاف إلى الجزء المتخلف من الغرلة الماء ويعجن. ويتم العجن باليد لضمان نقاوة المنتج والليونة المناسبة، وينقل إلى اللولب، الذي يديره الصانع، ويعمل بيديه شكل الطاجين المرغوب.

لا يستعمل طاجين الفخار مباشرة بعد شرائه، بل ينصح بهنه كاملاً بالزيت وإدخاله إلى الفرن على درجة حرارة مرتفعة، حتى ينشف الزيت، كما يمكن تركه تحت أشعة الشمس في أيام الصيف الحارة. وهناك طريقة أخرى ينصح بها، وهي تركه ليلة كاملة منقوعاً في الماء المضاف إليه قطرات من الخل، حتى يزداد صلابة، ولا يتعرض للتشقق أثناء الطهو، كما ينصح ألا يوضع مباشرة على نار الغاز بل يستحسن وضع صفيحة تحميه من النار المرتفعة؛ لأنه قد لا يتحمل حرارة زائدة، فألذ الأكل يكون على نار هادئة.

لكل مدينة مغربية طاجين خاص بها، بعضها يكون عميقاً وآخر مسطحاً، كما أن قطر الطاجين له علاقة بالهدف الذي صنع من أجله، يوجد نوع لطبخ طاجين الخضار باللحم والدجاج والسمك، وآخر لإعداد الخبز، أو لزينة المطبخ فقط.



مطبخة مطبخي



صور الطاجين المغربي

العدد الثالث

مهرجان Sal3n del Chocolate بمدينة كيتو عاصمة الإكوادور

إذا كنت من محبي الحلويات فيجب عليك زيارة مهرجان -Sal3n del Choco- late في الإكوادور، حيث يقدم مهرجان حبوب الكاكاو السنوي أماكن للتذوق، ورش العمل، محاضرات وشرح للهواة والمحترفين بالصناعة. ولا يعتبر هذا المهرجان هو مهرجان الشكولاتة الوحيد في العالم ولكن الإكوادور تعتبر رائدة إنتاج الكاكاو عالي الجودة في العالم وتعتبر واحدة من أفضل المنتجين.



مهرجان White Truffle Festival of Alba بمدينة ألبا في إيطاليا

يقام هذا المهرجان في منطقة بيدمونت بشمال إيطاليا وهي منطقة شهيرة تحيط بمدينة ألبا، ويقدم المهرجان السنوي أطعمة تستخدم كل أنواع الفطر الشهيرة. حيث يتم تقديم العديد من الأطباق المميزة الحلوة والمالحة بالإضافة لوجود طهارة يشرحون كيفية الطهي ومزاد للكفاءة (الفقح) يقوم فيه الخبراء بأنفاق الآلاف على أنواع الدرنات النادرة.





مهرجان Galway Oyster & Seafood Festival بمدينة غالواي في إيرلندا

يتجمع محبي تناول الأصداف البحرية سنوياً في غالواي في عطلة نهاية الأسبوع الأخيرة من شهر سبتمبر منذ عام 1954، حيث يحتفل مهرجان Galway Oyster & Seafood Festival بالمحار المحلي الشهير بوجود أماكن للتذوق، بطولة في التقشير، مسيرات في الشوارع، حفلات موسيقية، حفلة تنكرية وتوضيح لطرق الطهي وعدد من المسابقات.



مهرجان Cayman Cookout في جزر كايمان بجزر كايمان

تقع جزر كايمان بموقع كاربيبي رائع، ويعتبر مهرجان Cayman Cookout المقام هناك من المهرجانات الغالية الثمن، ولكن بالنسبة لعشاق الطعام فهذا ليس بأمر مهم عند الخوض في مثل هذه التجربة. وقد أسس هذا المهرجان الطاهي الشهير "أريك ريبير"، ويقدم فاعليات تضم عشاء فاخر، أماكن للتذوق في الهواء الطلق وعروض حية يحضرها مجموعة من الطهاة الكبار مثل أنتوني بوردين، خوسيه أندريس، توم كوليكتشيو ومايكل مينا.

مهرجان الأطعمة العالمية بمنطقة بويرتو فالارثا في المكسيك

قدم مهرجان الأطعمة المكسيكية العديد من الأطعمة الشهية لأكثر من عقدين من الزمن لمدة عشرة أيام كل عام، حيث تقوم كل المطاعم المشاركة بدعوة نجم من نجوم الطهي لتبادل خبراتهم مما يُوجد سلسلة مصغرة من مهرجانات الطعام التي تقدم قوائم بمستوى عالمي، وتشمل الفعاليات الأخرى خلال المهرجان غداء وحفل عشاء تقليدي يُعرف باسم The Spirit of Mexico أي "روح المكسيك" والذي يختم المهرجان.



مهرجان الذواقة - World Gour- met Summit في سنغافورة

انطلق هذا المهرجان في عام 1997 كجزء من مبادرة لجعل سنغافورة وجهة لمحبي الطهي، وقد تطور المهرجان ليصبح من مهرجانات الطعام المُعترف بها عالمياً. حيث يجتمع هواة الطعام الراقى مع كوكبة من نجوم ومشاهير مجتمع الطهي على المستوى المحلي والعالمى، للتمتع بتناول أشهى الأطعمة.



لينك

اعلانية تسويقية



خدمات إعلانية
متكاملة



Social Media



تدريب واستشارات



Multimedia



تصميم وتطوير المواقع

@LinkYADS
+967736571666

linkamco.com/Matbakhi
info@LinkYemen.com

قسم التوعية الصحية

الوقاية من كورونا



رمضان كريم
RAMADAN
KAREEM



جامعة سبأ
SABA UNIVERSITY

www.sabauni.net

SabaUniversityY
+967 773377733 - 01 214044

تعقيم مشترياتك قبل استخدامها للوقاية من فيروس كورونا

رغم أن كل الدراسات أثبتت أن فيروس الكورونا المستجد ينتقل عن طرق قطرات الجهاز التنفسي سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، ليس هناك ما يكفي من الأدلة عن إمكانية انتقاله عبر الطعام أو المشتريات ولم ترد أي توصية معتمدة من منظمة الصحة العالمية أو المنظمات والسلطات الصحية حول العالم حول ضرورة تعقيم الأطعمة والمشتريات التي يتم شرائها من المطاعم أو المتاجر.

ولكن تبقى الاحتمالات جميعها واردة خاصة وان الفيروس يبقى نشطًا على الأسطح خارج الجسم حسبما أكدت معظم المنظمات الصحية لذا ومن باب الوقاية يفضل تعقيم المشتريات والأطعمة قبل تناولها أو استخدامها فإليكم الطرق السليمة لذلك:



المشترتبات ذات الأسطح الصلبة (الزجاجية والبلاستيكية والمعدنية) مثل البرطمانات والمعلبات والقوارير يتم تعقيمها بأحد الطرق التالية:

- 1 - مسحها بالمناديل المعقمة بالكحول (60-90%).
- 2 - نقعها بالماء والصابون لمدة 5-10 دقائق ثم غسلها جيدًا وهي أسهل وأفضل طريقة .
- 3 - نقعها بالكحول لمدة 0-10 دقائق.
- 4 - رشها بالكحول أو بخاخ يحتوي على معقم (الكلور المخفف) وتركها لمدة 1-10 دقائق ثم مسحها بالصناديق أو العلب المصنوعة من الورق المقوى المعروف باسم ورق الكرتون لا يؤمن مسح هذه المنتجات بالمناديل المعقمة بالكحول (60-90%) حماية 100% لان الفيروس قد يخترق مسامات الورق المقوى حيث يعيش حتى 24 ساعة لذا فالأفضل التخلص من هذه الصناديق والعلب بعد إخراج مكوناتها ووضعها في أكياس أو علب نظيفة .

المشترتبات المغلفة أو الموضوعة في أكياس بلاستيكية مثل الأجبان والمجمدات يتم تعقيمها بأحد الطرق التالية:

- 1 - مسحها بالمناديل المعقمة بالكحول (60-90%).
 - 2 - نقعها بالماء والصابون لمدة 1-10 دقائق ثم غسلها جيدًا
 - 3 - رشها بالكحول وتركها لمدة 1-10 دقائق ثم مسحها.
- حيث يعيش حتى 24 ساعة لذا فالأفضل التخلص من هذه الصناديق والعلب بعد إخراج مكوناتها ووضعها في أكياس أو علب نظيفة .

الخضار والفواكه

وصت لجنة الصحة الوطنية الصينية NHC بنقع الفواكه والخضار في ماء ساخن تتراوح حرارته بين 60-70 درجة لمدة 10 دقائق للقضاء على الفيروس كونه يتأثر بالحرارة العالية. وفي الصين جرت العادة بإضافة بيكربونات الصوديوم أو صودا الخبز أو الملح أو الخل أو مستحضرات تعقيم الخضار والفواكه الى الماء لتقليل نسبة الملوثات الكيميائية والمبيدات ثم غسلها بالماء الجاري الحار والفرشاة للتخلص من بقايا الأتربة والأوساخ وتركها لتجف بعدها.

المخبوزات

لا توجد طريقة مضمونة ١٠٠٪ لتعقيم المخبوزات ولكن تسخينها بالفرن أو الميكرويف قد يقلل من مخاطر العدوى بسبب تأثير الحرارة العالية .

الأقمشة

من الأفضل غسل الأقمشة بالماء ومسحوق الغسيل على درجة حرارة عالية فوق ال 60

اللحوم بأنواعها

يفضل فرز وتعقيم اللحوم بعد الانتهاء من تعقيم كل مشترياتك مع اتباع ما يلي:

- 1 - غسل اليدين جيدا بشكل متكرر بالماء و الصابون قبل و بعد التعامل مع أي نوع من أنواع اللحوم أو الدجاج أو الأسماك.
- 2 - فصل اللحوم على سطح منفصل بعيداً عن المشتريات وأدوات المطبخ الأخرى.
- 3 - استخدام ألواح تقطيع طعام منفصلة أي لوح تقطيع للحوم ولوح تقطيع آخر لباقي مكونات الطعام.
- 4 - اخراج اللحوم من التغليف الموضوع به والتخلص منه ووضع اللحوم في أكياس أو عبوات محكمة الإغلاق مجهزة مسبقاً مع تجنب ملامسة اللحوم للسطح الخارجي لهذه الأكياس أو العبوات.
- 5 - لاستخدام اللحوم خلال ١-٣ أيام يجب وضعها في الثلاجة على برودة (٤ درجات مئوية)، وفي مكان منفصل عن باقي الأطعمة الموجودة فيها.
- 6 - لاستخدام اللحوم أكثر من ثلاثة أيام، يجب تجميده في الفريزر (-١٨ درجة مئوية) .
- 7 - لا يقتل التجميد الفيروس بل يحتفظ بقدرته على العدوى لمدة طويلة لذا يشكل طهي اللحوم جيداً أهم عامل وقاية من الفيروس، وكلما ارتفعت درجة حرارة طهي اللحوم تكون أكثر أمناً و سلامة، و يمكنك قياسها من خلال استخدام مقياس للحرارة خاص للحوم
وتختلف درجة حرارة الطهي تبعاً لاختلاف نوع اللحم، وينصح بطهي كما يلي
-الدجاج سواء الكامل أو المفروم: ينصح بطهيه على درجة حرارة ٧٤ درجة مئوية
-اللحم المفروم ينصح بطهيه على درجة حرارة ٧١ درجة مئوية.
-شرائح اللحم الكاملة ينصح بالطهي على درجة حرارة ٦٣ درجة مئوية، و يجب السماح للحم بالراحة لمدة ٣ دقائق على الأقل.
-الأسماك: ينصح بطهيها على درجة حرارة ٦٣ درجة مئوية أو حتى يتم فصل اللحم بسهولة.
- 8 - بعد الانتهاء من عملية فرز وتعقيم اللحوم يجب غسل أطباق وألواح تقطيع اللحوم جيداً بالماء وسائل الجلي ثم تعقيم جميع أسطح المطبخ باستخدام معقم (كلور) وغسل اليدين بالماء والصابون بعدها.

طرق مختلفة لتعقيم أدوات المطبخ لصحة أسرتك تعرفي عليها

تعقيمك لأدوات المطبخ التي تقومين باستعمالها لا شك أنه ذو أهمية كبيرة أكثر مما تعتقدين، فمن المهم جدا قيامك بتطهير أدوات المطبخ وتعقيمها خاصة عند استعمالها في تقطيع اللحوم والخضروات، فحفاظك على أدوات مطبخك من التلوث يساعد في تجنب الأمراض التي تنقل عبر الأغذية، لذلك تابعي معنا المقال التالي لتعرفي طريقة تعقيم أدوات المطبخ بشكل صحيح.

تعقيم أدوات المطبخ
يوجد عدة طرق مختلفة لتعقيم أدوات المطبخ في حال لم يكن لديك غسالة الأطباق أو أدوات التعقيم التجارية كالتالي:



أولاً: التعقيم عن طريق الغلي

قومي بإحضار إناء أو قدر كبير كفاية لتستوعبي أدوات مطبخك التي ترغبين باستعمالها، وقومي بملء الإناء بقدر كافي من الماء حتى يغطي الأدوات كلها بشكل كامل. قومي بتغطية القدر أو الإناء بغطاء واضبطي الحرارة على درجة الغليان. بعد أن يغلي الماء قومي بوضع الأدوات المراد تعقيمها ثم قومي بتغطية الإناء مرة أخرى واتركيه يغلي لمدة 5 دقائق أخرى تأكدي أن لا تتركي الماء يغلي بشكل كامل. اطفئي النار وقومي بإزالة الغطاء مستعملة قفازات لا توصل الحرارة، وانتبهي جيداً للبخار المتصاعد. انتظري حتى يهدأ الماء ثم قومي برفع الأدوات باستخدام كماشة أو يمكنك أن تقومي بسكب الماء المغلي ثم إضافة الماء البارد للتخلص من الحرارة. قومي بوضع الأدوات على رف جاف في الهواء حتى تجف تماماً. في حالة كنت تحتاجين استعمال أدوات المطبخ بشكل فوري، يمكنك تجفيفها بورق المطبخ أو منشفة جافة ولا تنسي أن تغسلي يديك قبل التجفيف.

ثانياً: طريقة الثلاث مراحل لتعقيم أدوات المطبخ

قومي بملء 3 من الأحواض بالماء الدافئ. ضعي الصابون في الحوض الأول. قومي بوضع ماء عادي في الحوض الثاني. قومي بوضع محلول التبييض في الحوض الثالث بمقدار ملعقة من ذلك المحلول مع جالون من الماء. ضعي الأدوات في الحوض الأول الذي يحتوي على الصابون وقومي بغسلها جيداً. قومي بشطف الأدوات في الحوض الثاني بالماء النظيف وتخلصي من الصابون جيداً. قومي بنقع الأدوات في الحوض الثالث لمدة دقيقتين على الأقل. في النهاية قومي بوضع تلك الأدوات على رف التجفيف بعد الانتهاء أو قومي بتجفيفها بنفسك بورق مطبخ أو منشفة جافة ونظيفة.



خليك عالنت .. مع سوبر نت

متعة الانترنت مع باقات

سوبرنت الجديدة

سوبرنت 8M
ريال 59850
600G

سوبرنت 4M
ريال 39900
400G

سوبرنت 2M
ريال 15760
150G

سوبرنت 1M
ريال 10500
100G

خدمة العملاء 8000000
yemen.net.ye
yemenTelecom

Yemen
The Gateway of Yemen

لكل ربة بيت

عرض خاص ٥٠ غرام مجاناً
Special Offer 50 Grams Free

Durra®

فول مدمس
Foul Medammes
Fava Beans



01282412



Real Value of Product's Quality

شركة الروضة للتجارة
محمد محمد صالح



MADE IN ITALY

طباخات جليم غاز الإيطالية الشهيرة
أحدث وأدق أنظمة السلامة والأمان

توزيع حراري مكثف.



مروحة لتوزيع حراري متساوي.



شعلة فرن علوية عريضة.



شواية فرن بدوران مستمر.



إضاءة فرن لرؤية واضحة.



وتساب 715112112 جوال 715166166

الفرع: مجمع عدن السياحي التجاري - منطقة صيرة ت: 02 263110 /1

مجمع عدن السياحي التجاري - عدن مول ت: 02 263110 /1

E-mail : info@artexyemen.com - www.artexyemen.com

ARTEX

المركز الرئيسي: شارع الستين - جوار وكالة تويوتا للسيارات

تلفون: 01 454980 /1/2/3 المعرض ت: 01 454980

مركز سبأ مول التجاري - شارع المقالح ت: 01 677650

مركز الكميم التجاري - شارع حدة ت: 01 200995

مركز صنعاء التجاري - شارع الجزائر ت: 01 448487

شارع مجاهد - معرض شارع مجاهد ت: 01 514111

صنعاء



شركة أرتكس
التجارية المحدودة

الشركة اليمنية الدولية للصناعات الغذائية المحدودة (بيفيكو)

Yemen International Food Industries Co.Ltd.(YIFICO)



مطاحن وصوامع القلال بأنصيف
الحاج علي محمد الجباري وأولاده
(دقيق قمح أبيض درجة أولى)

الجزيرة



عالي الجودة

مدعم بالحديد والفولات
Fortified with Iron and folic Acid

من المصنع إلى المستهلك
الوزن الصافي ٥٠ كجم

ج. ي. - الصيف - كابتون/ ٥٢٨١٥ - ٥٢٨١٦ / كس/ ٥٢٨١٧ - ٥٢٨١٨

المدينة - كابتون/ ٣٠٣٥٠ - ٣٠٣٥١ / كس/ ٣٠٣٥٢ - ٣٠٣٥٣

سنداء - كابتون/ ٣٣١٦٧ - ٣٣١٦٨ / كس/ ٣٣١٦٩ - ٣٣١٧٠

مطاحن في مكان صالح ٥٢٨١٥

دقيق الجزيرة

خيار أفضل

